OTTOBRE 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

Crostata frangipane con mele rosse pag. 15

GNOCCHI ripieni
sono più golosi

&

zafferano
QUEL PIZZICO CHE CAMBIA PIATTI **dolci e salati**

+

30 minuti
e il salmone diventa un super secondo

HUMMUS
cinque versioni **stuzzicanti**

31 idee con le mele: torte, antipasti, stuzzichini e molto altro

118 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

mele
una ricetta al giorno

Anno 3 - N.10 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 18 SETTEMBRE 2019

Valentina Aurora Silvia Greta Barbara Sara Luigi

benvenuti in **redazione**

Ormai è definitivo: siamo in autunno. E come in un'equazione inversamente proporzionale, scende la temperatura, sale la voglia di cibi caldi, confortanti, golosi. Un desiderio legittimo, che spesso però deve fare i conti con gli impegni di lavoro, anche loro in ascesa. Così in questo numero abbiamo raccolto i sapori di stagione e ne abbiamo spesi alcuni per ricette veloci da apprestare in pochi minuti alla sera, altri per piatti goduriosi da preparare nel weekend (tanto fuori piove e il tempo per cucinare non manca). In solo mezz'ora, per esempio, puoi mettere in tavola un gustoso piatto di salmone scegliendo tra ricette sfiziose come le polpettine e i fishburger o idee più tradizonali, tra cui il filetto in crosta e i tranci in padella con le patate (pag. 30). Se invece è domenica e vuoi produrti in qualcosa di più elaborato, ecco uno straordinario menu dove i protagonisti sono i salumi (pag. 44). Oppure un focus sugli gnocchi (pag. 68), che già sono irrerisitibili nella loro veste più classica, figurati poi se sono anche ripieni: ci sono quelli di patate viola con farcia di verza e fonduta oppure quelli di castagne con un cuore di ricotta alla salvia... Otto proposte di rara bontà, tutte adatte anche per i vegetriani. Vuoi preparare anche un antipastino? Il poster al centro del giornale ti suggerisce cinque declinazioni dell'hummus, la nota crema di ceci mediorientale: oltre a quella classica, ne trovi altre quattro davvero originali a base di zucchine, cannellini, barbabietole e carote. In tema autunnale, non puoi perderti il servizio sulle mele (pag. 10), con ben 31 proposte, tra dolci e salate, veloci o più elaborate, dalle tartine con formaggio di capra agli indimenticabili schlutzfrapfen con cipolle e speck, dalla crostata frangipane alla millefoglie ai lamponi. C'è davvero solo l'imbarazzo della scelta.

Cristiana Cassé, giornalista

STELLE e padelle

L'autunno è alle porte e tu, sensibilone, quando le foglie cadono e il cielo si fa brumoso, tendi alla **malinconia**. Il tuo tipico antidoto è immaginare un grande amore mollemente adagiato sul divano, cioccolatini alla mano. Fermati! Smettila di fantasticare. Frequenta qualcuno invece di sognarlo ed esci dal tuo bozzolo. Le stelle sono dalla tua parte. E per evitare che la nostalgia si trasformi in adipe torna alle tue origini. Sei o non sei un meraviglioso Bilancia? E allora pesa: mangia ciò che vuoi ma a **dosi calmierate**: tornerai baldanzoso e gongolante come fosse estate. ***S.B.***

BILANCIA
dal 23 settembre al 22 ottobre

Romantico e **goloso,** ti **rifugi** nell'immaginazione ...e nei **dessert**

sommario

ottobre

I NUMERI **del mese**
le nostre cucine hanno lavorato...

25 kg
DI MELE
le protagoniste di stagione in ricette dolci e salate

12 kg
DI PESCE
tra salmone, pagello, pescatrice e frutti di mare

E ANCORA 15 CHILI TRA PATATE, FUNGHI, ZUCCA, BROCCOLI, SPINACI E BARBABIETOLA

veloce con gusto

classico ma non troppo

56 Una selezione di hummus, da quello classico ai più insoliti

veg per tutti

100 Girelle fai-da-te? Si possono preparare anche con il microonde

50 Pastasciutte, secondi di carne o pesce e persino dolci al profumo di zafferano

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DI STAGIONE

Risotto alla zucca

L'ortaggio più amato della stagione è protagonista di un primo piatto intramontabile della cucina casalinga. Irresistibilmente cremoso!
https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-alla-zucca.html

DESSERT GOLOSO

Torta castagne e cioccolato

Un dolce sofficissimo e profumato dal carattere rustico. È delizioso come dessert a fine pasto, servito con morbide creme come la chantilly, la pasticcera o la crema inglese. Si presta anche per accompagnare una tazza di tè fumante.
https://ricette.giallozafferano.it/Torta-di-castagne-e-cioccolato.html

sui social

PIÙ CLICCATA SU FACEBOOK

Castagne facili

Tutti i trucchi per sbucciare le castagne senza fatica!
https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10155349177126896/

RICETTE IN UN MINUTO

Torta melarancia

Un dolce di mele dal profumo agrumato: deliziosa anche a colazione.
https://www.facebook.com/watch/?v=328055341203159

RECORD DI LIKE SU INSTAGRAM

Strozzapreti funghi e gorgonzola

Tutti i profumi del bosco in un primo saporito e chic.
https://www.instagram.com/p/BobYgU9huw3/

prossimamente

REGIONALE

Pane di San Petronio

CON RIPIENO, TIPICO DELLA CITTÀ DI BOLOGNA

DI MARE

POLPETTE DI ALICI

SECONDO SEMPLICE E SFIZIOSO A BASE DI PESCE

DI **BARBARA RONCAROLO**

è tempo DI...

profumi del bosco, frutta secca, colori caldi, aromi delicati e sapori dalle sfumature vellutate

ZUCCA DOLCE E saporita

Originaria dell'America Centrale, è l'ortaggio simbolo dell'autunno, presente sui banchi del mercato per tutta la stagione, fino all'inverno inoltrato, in tante varietà differenti.
Acquisto Per distinguerle occorre individuare due grandi gruppi: la *Cucurbita maxima*, di forma globosa, con la polpa compatta e dolce, di cui fanno parte mantovana, delica, piacentina e Marina di Chioggia, e la *Cucurbita moschata*, dalla forma oblunga e arcuata, che comprende la lunga di Napoli, la butternut e la violina.
Utilizzo La zucca è estremamente versatile: si può cucinare bollita, al vapore, al forno e fritta. A seconda della preparazione meglio optare per la varietà più appropriata. Delica e mantovana, compatte e dolci, sono ottime al forno e per fare i ripieni e gli gnocchi; la violina è ideale per zuppe, risotti e dolci; la napoletana più aromatica è perfetta per minestre, risotti e conserve. Anche i semi tostati della zucca sono buonissimi!

Vitamina E

In 100 g: il doppio del fabbisogno quotidiano

15 mg

nocciole GENTILI E croccanti

Sono di forma tonda o più allungata a seconda delle varietà. Le più rinomate sono la Tonda gentile delle Langhe o nocciola Piemonte Igp, la Romana gentile Dop e la Giffoni Igp. Il periodo di raccolta è l'autunno, ma grazie al guscio e alle procedure di essiccazione si conservano anche 3-6 mesi. Le nocciole si trovano in commercio con il guscio, senza, al naturale, tostate o trattate, intere, a pezzi o in granella.
In cucina si usano per ricette dolci e salate. Se sgusciate, si conservano in vasetti chiusi per un mese: col tempo i semi oleosi tendono a irrancidire.

Fai attenzione se...

Le nocciole sono molto caloriche: 100 g apportano 650 calorie. Chi è a dieta non deve esagerare. Sono anche potenzialmente allergizzanti, quindi da evitare durante svezzamento e allattamento.

CHI ENTRA E CHI ESCE

cachi, castagne, porri, mele, sgombro
zucchine, peperoni, melanzane

birra CHIARA

Ottobre è il mese della birra, bevanda antica quanto il pane: nata in Mesopotamia intorno al IV millennio a.C., ha subito grandi evoluzioni e ora il mercato offre tantissime varietà e tipologie artigianali di alta qualità. Persino nella fascia delle chiare si spazia dalle leggere Pils alle Weiss a base di frumento più aromatiche.
Proprietà Gli appassionati amano definirla un vero e proprio alimento: 100 ml apportano 43 calorie e una buona quantità di carboidrati, proteine, vitamine e sali minerali. Più sale la gradazione alcolica e maggiori sono le calorie. Da qualche anno le grandi aziende produttrici hanno lanciato birre con grado alcolico pari a zero.
Utilizzo Birre chiare e leggere si abbinano con antipasti e pesce; le più strutturate con primi e secondi corposi; le fruttate con i dessert.

mela

Un'idea al giorno

per un mese all'insegna di un frutto dalle mille proprietà nutritive, che si rivela un vero jolly in cucina. Si presta infatti per tante ricette dolci o salate, sia a crudo sia in cottura. Oltre che per succhi e conserve

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

SUL BANCO FRUTTA **non manca mai**

La mela (*Malus communis o domestica*) appartiene alla famiglia delle *Rosaceae* ed è presente nel mondo in oltre **7000 varietà**. Il primi tre produttori sono Cina, Usa e India. In Italia (al sesto posto della classifica di produzione e al terzo per quanto riguarda l'esportazione) si contano quasi 2000 varietà tra commerciali e non, di cui quattro Igp (Alto Adige, Valtellina, Rossa di Cuneo, Melannurca campana) e una Dop (Val di Non). Il periodo naturale di raccolta è a cavallo **tra estate e autunno**, ma ormai, grazie all'importazione e a particolari metodi di coltivazione e conservazione, è presente sul mercato per tutto l'arco dell'anno, guadagnando il primato di frutto più destagionalizzato. In cucina si presta a crudo per **macedonie e insalate**, mentre in cottura è protagonista di **torte**, strudel, frittelle e conserve, oltre ad accompagnare ottimamente selvaggina e **carne di maiale**.

20 kg A TESTA ALL'ANNO

È il consumo medio in Italia, che si traduce in circa 50 g al giorno. Una quantità ottimale stando al noto detto "una mela al giorno toglie il medico di torno". Ma sarà vero? Pare di sì, date le sue comprovate qualità: è poco calorica (ideale per il controllo del peso) e ricca di acqua (quindi saziante), di vitamina C (potente antiossidante) e soprattutto di pectina (una fibra solubile molto efficace per l'eliminazione di scorie e colesterolo).

come CONSERVARLE

Tieni le mele sempre nel cassetto del frigorifero, perché alcune varietà deperiscono in fretta a temperatura ambiente. Ricorda però che emettono un'alta dose di etilene, un gas che accelera la maturazione (e il deperimento) degli altri frutti, quindi è bene tenerle separate. Se ne hai acquistate molte e in frigo non ci stanno, avvolgile una per una in carta di giornale e conservale in luogo asciutto.

LE VARIETÀ PIÙ DIFFUSE

1 EVELINA
Nata nel 2015 in Trentino ha la particolarità di restare fresca, croccante e succosa a lungo. È ottima in insalata.

2 RENETTA DEL CANADA
Una tra le varietà più antiche, ideale in cottura. È considerata la mela da strudel per eccellenza.

3 RED (O STARCK) DELICIOUS
Rossa fuori, bianca dentro e molto dolce, è la mela di Biancaneve. Provala nei dolci, in insalata o con i formaggi.

4 GRANNY SMITH
Poco zuccherina, alleata di chi è a dieta, ha un gusto acidulo che si presta per ricette salate, frullati e centrifugati.

5 KANZI
Il suo nome in swahili significa "tesoro nascosto". Ha gusto agrodolce ed è molto versatile. Sta bene anche nel risotto.

6 PINK LADY
Croccante, succosa, profumata, è una mela elegante. Perfetta a crudo o in cottura con pollo e maiale.

7 GOLDEN
La più diffusa in Italia, è dolce e pastosa, ideale nei dessert, nei frullati e in insalata; poco adatta in cottura con le carni.

8 FUJI
Molto dolce, croccante e compatta, è da provare al forno, in insalata (anche con crostacei) e con il pollo al curry.

9 GOLD RUSH
Dolce-asprigna e croccante, si conserva a lungo e in cucina è adatta a tutti gli usi, sia fresca sia in cottura.

1
Schlutzkrapfen

Preparazione **40 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

100 g di pane di segale grattugiato - 100 g di farina 00 - 100 g di farina di grano duro - 3 uova - 100 g di cipolle - 200 g di mele Kanzi - 2 tuorli - 200 g di formaggio spalmabile - 100 g di speck a fette non troppo sottili - olio extravergine di oliva delicato - burro - 1 limone - 1 ciuffo di erba cipollina - sale - pepe

Mescola le 2 farine con il pangrattato, forma una fontana e sguscia le uova nell'incavo. Aggiungi 1 dl di acqua tiepida e impasta bene. Forma una palla, avvolgila in pellicola e lascia riposare per 1 ora.
Affetta le cipolle e falle appassire in una padella a fuoco basso con un filo di olio e un pizzico di sale. Intanto, sbuccia le mele, elimina i torsoli, tagliale a dadini e irrorale con succo di limone. Unisci le mele alle cipolle e prosegui la cottura per 10 minuti; regola di sale e pepe. Mescola i tuorli con il formaggio spalmabile e le mele e cipolle stufate; profuma con l'erba cipollina tagliuzzata.
Stendi la pasta in sfoglie con l'apposita macchina per la pasta e ricava tanti dischetti con un tagliapasta di 7-8 cm di diametro. Distribuisci il ripieno preparato sui dischetti, piegali a mezzaluna e sigilla bene i bordi. Cuoci gli schlutzkrapfen in abbondante acqua bollente salata per 5 minuti. Sgocciolali e condiscili con abbondante burro fuso e lo speck a listarelle.

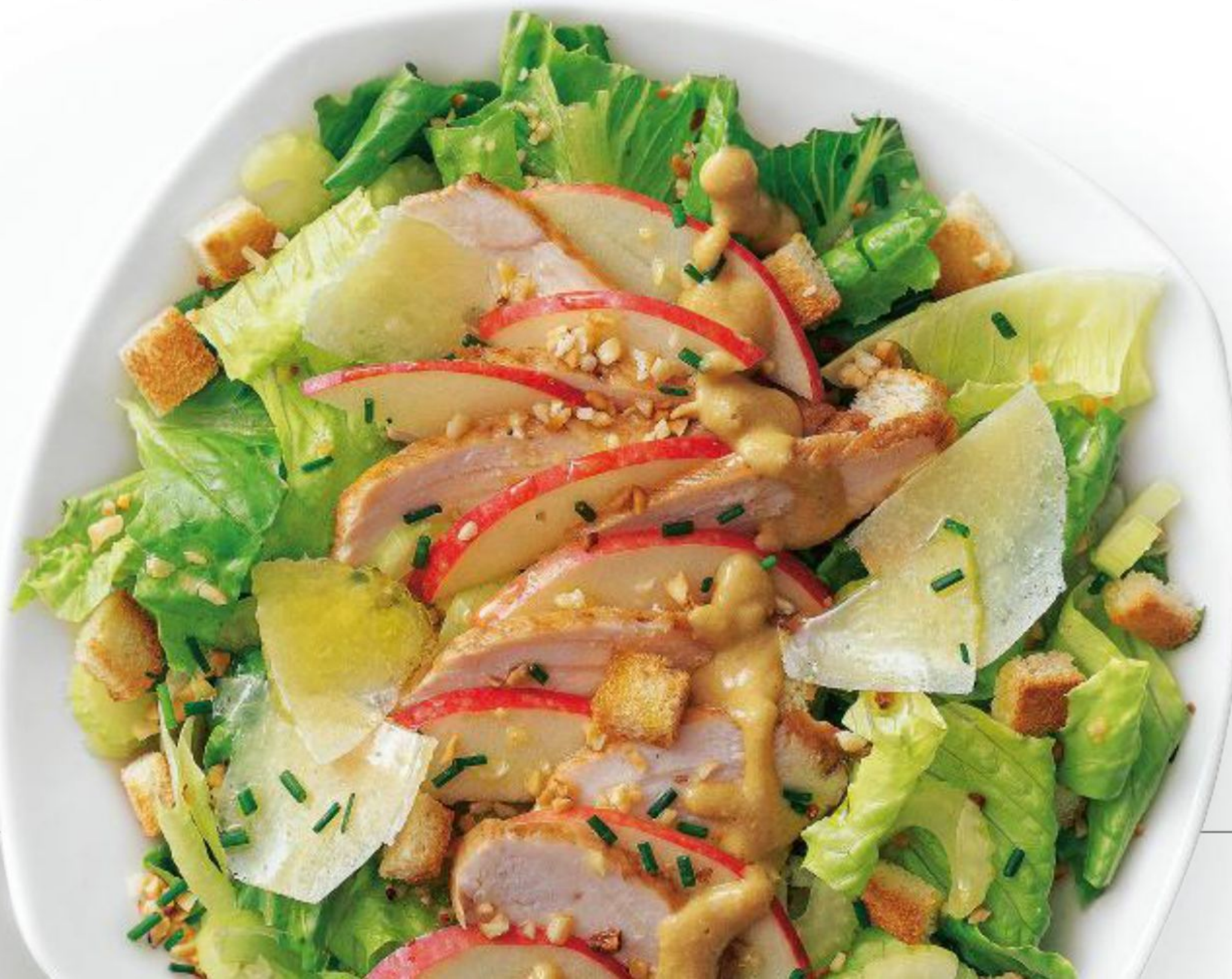
2

Tartine con formaggio di capra e noci

Mescola in una ciotola 4 cucchiai di miele con il succo di 2 limoni, 1 cm di zenzero grattugiato e le foglie di un rametto di timo. Elimina il torsolo di 2 mele rosse con il levatorsoli, tagliale a fette di 1 cm di spessore e falle marinare per 1-2 ore nella salsina preparata. Fai caramellare 100 g di zucchero con 1 cucchiaio di acqua e qualche goccia di succo di limone. Incorpora 100 g di gherigli di noce, mescola e versa il croccante su un foglio di carta da forno; appiattiscilo, lascialo indurire e spezzettalo. Sgocciola le mele e disponi sopra 200 g di formaggio di capra a fettine. Completa con il croccante di noci, un filo di miele fluido e ciuffetti di timo. Per 4 persone.

3

Insalata di pollo, sedano e crostini

Pulisci 1 cespo di lattuga romana e spezzettala. Griglia 400 g di petto di pollo 4-5 minuti per parte e taglialo a fettine. Elimina la crosta di 4 fette di pancarré, tostale e riducile a cubetti. Frulla 2 tuorli sodi con 2 filetti di acciuga sott'olio, il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaio di grana padano grattugiato, sale e pepe e 0,5 dl di olio. Distribuisci nei piatti la lattuga, 4 coste di sedano a rondelle, il pollo e 2 mele rosse a fettine. Condisci con la salsa preparata e completa con erba cipollina tagliuzzata, granella di nocciole e i crostini di pancarré. Per 4 persone.

4

Confettura allo zenzero

Sbuccia 1 kg di mele Golden o Royal Gala e tagliale a piccoli cubetti. Mettili in una casseruola con 500 g di zucchero, la scorza e il succo di 2 limoni non trattati, 10 capsule di cardamomo schiacciate e 1 cm di zenzero sbucciato e tagliato a fettine. Lascia riposare per 1 notte in frigo ed elimina le scorze di limone. Cuoci la confettura di mele a fuoco molto basso per circa 1 ora, mescolando spesso. Versa la confettura in vasetti puliti, chiudili con i coperchi, capovolgili e lasciali raffreddare. Per 4 vasetti da 2,5 dl.

5

Canederli dolci

Fai caramellare 5-6 cucchiai di zucchero in una padella con 2 cucchiai di acqua e poco succo di limone. Aggiungi 2 mele Golden a dadini, mescola e fai raffreddare. Porta a bollore 2,5 dl di latte con 60 g di burro, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato e un pizzico di sale. Versa a pioggia 80 g di semolino, mescolando con una frusta e cuoci per 5 minuti. Incorpora poco zucchero a velo, 2 uova e 90 g di pangrattato. Forma con il composto tante palline e inserisci all'interno 1 cucchiaino di mele. Lessa i canederli per 10 minuti in abbondante latte. Sgocciolali, passali freddi in 100 g di pan di Spagna tostato e frullato. Servili con gelato alla vaniglia. Per 4 persone.

6

Crostata di mandorle

Frulla 300 g di farina 00 con 50 g di farina di mandorle, 220 g di burro freddo a pezzetti, 120 g di zucchero a velo, 1 uovo, 2 tuorli e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato. Forma una palla e falla riposare per 1 ora in frigo. Sbuccia 1 kg di mele Starck, elimina i torsoli e affettale; condiscile con 30 g di zucchero e il succo di 1 limone. Stendi la frolla a 1/2 cm di spessore e fodera fondo e pareti di uno stampo per crostate imburrato di 28 cm di diametro. Distribuisci sopra le fettine di mela a raggiera, accavallandole leggermente. Spennella con poca confettura di albicocche e cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Fai raffreddare la crostata e completa con mandorle a lamelle. Per 8 persone.

7

Frittelle della nonna

Mescola 150 g di farina, 4 uova, 50 g di zucchero e 1 bustina di lievito per dolci. Sbuccia 4 mele intere, elimina il torsolo con l'apposito attrezzo e tagliale a rondelle. Immergile poche per volta nella pastella e friggile in abbondante olio di semi di arachidi caldo. Sgocciolale e spolverizzale con zucchero a velo. Per 4 pesone.

8

Gamberi al curry

Sguscia 800 g di gamberi ed elimina il filetto nero. Saltali per 1 minuto in una padella con 1 cucchiaino di curry e poco burro; sgocciolali. Metti nella padella 1 scalogno tritato con la polpa di 1 mela e cuoci per 20 minuti. Riunisci i gamberi, versa 100 g di yogurt greco, altro curry a piacere e cuoci per 1 minuto. Per 4 persone.

9

Cotte al Lambrusco

Sciogli 50 g di zucchero con poca acqua in una casserula, disponi 4 mele private del torsolo con l'apposito attrezzo, versa 2 dl di Lambrusco amabile, chiudi con il coperchio e cuoci per 30 minuti. Di tanto in tanto versa cucchiaiate dello sciroppo ottenuto sulla sommità delle mele. Per 4 persone.

10

Trota in agrodolce

Frulla 2 mele con 1/2 cipolla e cuocile con poco burro, qualche goccia di aceto di mele, 2 ciuffi di aneto, sale e pepe, in modo da ottenere una salsina densa. Scalda una padella e disponi sul fondo 4 filetti di trota dalla parte della pelle, chiudi e cuoci per 5-6 minuti. Sala, pepa e servi le trote con la salsina. Per 4 persone.

11

Torta di farina di mais alle nocciole

Mescola 100 g di farina di mais con 1 bustina di lievito per dolci, 80 g di farina 00 e 100 g di nocciole frullate con 50 g di zucchero. Monta 140 g di burro con 100 g di zucchero, poi incorpora 2 uova e 2 tuorli e il composto di farine. Versa il tutto in uno stampo imburrato di 26 cm di diametro e distribuisci sopra 600 g di mele annurca, pulite e tagliate a metà. Cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Fai raffreddare e spolverizza con zucchero a velo. Per 8 persone.

12

Strudel di pasta phillo

Sbuccia 6 mele renette, tagliale a pezzetti, spolverizzale con 4 cucchiai di zucchero e irrorale con il succo di 1 limone; cuocile in forno già caldo a 200° per 12 minuti e falle raffreddare. Mescola in una ciotola le mele, 50 g di mollica tostata e sbriciolata, 60 g di zucchero, 1 cucchiaino di cannella, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 60 g di uvetta e 40 g di pinoli. Spennella con burro fuso 10 fogli di pasta phillo e disponili uno sopra l'altro. Disponi al centro il composto di mele, arrotola e sigilla bene i bordi. Cuoci in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti, finché la pasta sarà dorata e croccante. Fai intiepidire lo strudel, spolverizzalo con zucchero a velo e servilo a fette. Per 8 persone.

13

Toast aperto

Elimina il torsolo di 1 mela Pink Lady con l'apposito attrezzo; tagliale in 8 rondelle e irrorale con succo di limone e poco zucchero a velo. Tosta 8 fette di pancarré, imburrale e farciscile con fettine di formaggio olandese e di prosciutto cotto. Disponi su ogni toast una rondella di mela, passa sotto il grill per 2 minuti e servi. Per 4 persone.

14

Insalata altoatesina

Distribuisci su 4 piatti 2 mele verdi non sbucciate tagliate a fettine, 200 g di speck a fettine, 1/2 cavolo cappuccio bianco a listarelle e dadini di pane di segale tostati. Emulsiona 3 cucchiai di olio, 1 di aceto di mele, 1 cucchiaino di cren, sale e pepe; condisci con la salsa. Per 4 persone.

15

Tartellette renette

Pulisci 6 mele renette, tagliale a dadini e cuocili per 5-6 minuti con 50 g di zucchero, il succo di 1 limone e un pizzico di zenzero in polvere. Fodera 8 stampini da tartelletta con pasta sfoglia pronta già stesa. Bucherella i fondi e distribuisci le mele all'interno. Cuoci in forno a 180° per 20 minuti e servi con panna montata. Per 4 persone.

16

Mini crumble

Cuoci le mele come spiegato a sinistra. Frulla 100 g di biscotti secchi con 20 g di burro e 2 uova. Disponi un tagliapasta sulla placca foderata con carta da forno e metti all'interno 1/8 del composto di biscotti, 1/4 delle mele e ancora 1/8 di biscotti; sfila e forma altri 3 crumble. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.

17

Involtini di vitello

Disponi sopra 8 fette sottili di fesa di vitello 1 fettina di pancetta stesa, 2 mele a cubetti e 100 g di Asiago a dadini e poca salvia spezzettata. Arrotola e fissa gli involtini con stecchini. Rosolali con poco burro e olio, sfuma con 1 dl di vino bianco aromatico e prosegui la cottura per 4-5 minuti. Regola di sale e pepe. Per 4 persone.

18

Millefoglie in rosso

Fai ridurre alla metà 5 cl di aceto rosso e 1 dl di vino rosso con 1 cucchiaio di zucchero in una pentola, quindi aggiungi 400 g di cavolo rosso a listarelle; sala e pepa e lascia riposare per 1 ora. Condisci 250 g di lamponi con 4 cucchiai di zucchero e poco aceto di mele e cuocili in una padella per 2-3 minuti, frullali e filtrali. Taglia 400 g di mele Golden Delicious pulite ma con la buccia a fettine sottili. Mescola in una ciotola 50 g di farina e 120 g di amido di mais e aggiungi 3 dl di acqua frizzante freddissima e un tuorlo. Amalgama, lasciando piccoli grumi. Infarina le fettine di mele, passale nella pastella, friggile in abbondante olio di semi di arachidi bollente, sgocciolale e salale. Scola il cavolo rosso dal liquido emesso e crea uno strato in un tagliapasta rotondo posto al centro di un piatto individuale. Aggiungi qualche fettina di mela fritta e prosegui gli strati, fino a riempire il tagliapasta. Sfilalo e prepara allo stesso modo altre 3 millefoglie. Completale con la salsina di lamponi preparata. Per 4 persone.

19

Ripiene alla salsiccia

Fai appassire in una padella 1 cipolla tritata con poco burro, unisci 500 g di salsiccia spellata e sgranata e lasciala dorare. Sfuma con 2 cucchiai di aceto di mele e profuma con 3-4 foglie di salvia spezzettate e pepe. Sgocciola il ragù preparato, lasciando nella padella il fondo di cottura. Elimina il torsolo di 4 grosse mele Golden con l'apposito attrezzo e svuotale parzialmente della polpa con un piccolo scavino, senza forare la base. Taglia a pezzetti la polpa e rosolala nella padella con il fondo di cottura del ragù di salsiccia. Amalgamala al ragù e riempi le mele svuotate con il composto. Irrorale con un filo di miele fluido e disponile in una pirofila con 1 dl di vino bianco dolce. Cuoci in forno già caldo a 150° per circa 1 ora. Lascia intiepidire e servi. Per 4 persone.

20

Crostata frangipane

Preparazione
30 min. + riposo

Cottura
15 minuti

Dosi per
6-8 persone

Per la frolla: 340 g di farina integrale - 60 g di fecola - 120 g di zucchero - 180 g di burro freddo a pezzetti - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 2 uova - 1 pizzico di sale
Per la farcia: 5 mele rosse - 180 g di gherigli di noce - sciroppo d'acero - 80 g di amido di riso - burro - 4 uova - sale

Passa al mixer gli ingredienti per la frolla fino a ottenere un impasto compatto, forma una palla e mettila in frigo per 1 ora. Spezzetta le noci e unisci 120 g di sciroppo d'acero, l'amido di riso, le uova, 120 g di burro e un pizzico di sale. Metti in frigo per 30 minuti.
Stendi la frolla in una sfoglia rettangolare e trasferiscila in uno stampo foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Bucherella il fondo, copri con un altro foglio di carta da forno e legumi secchi e inforna per 15 minuti a 180°; lascia raffreddare ed elimina legumi e carta da forno.
Spalma sul guscio di frolla la crema di noci preparata e coprila con le mele a fettine. Versa sulle mele 2 cucchiai di burro fuso mescolato a 2 cucchiai di sciroppo d'acero e cuoci in forno a 180° per 15 minuti.

21

Crêpes flambé al Calvados

Preparazione **40 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

5 dl di latte - 350 g di farina 00 - 3 uova - 60 g di zucchero - burro - sale
Per la farcia: 1 kg di mele Pink Lady - 100 g di uvetta - 1 dl di succo di mele - 120 g di zucchero di canna - zucchero a velo - 70 g di burro - cannella - Calvados

Versa la farina setacciata in una ciotola, aggiungi il latte, 30 g di burro fuso, lo zucchero, le uova e un pizzico di sale e lavora il composto con una frusta. Copri la pastella con pellicola e lasciala in frigo per 30 minuti. Metti l'uvetta a bagno nel succo di mela.
Pulisci le mele, tagliale a fettine; sciogli 70 g di burro in una padella con lo zucchero di canna, lascialo caramellare e unisci le mele insieme con 1 cucchiaino di cannella. Dopo 2 minuti, aggiungi uvetta e succo di mela e prosegui la cottura per 3-4 minuti.
Versa 1 mestolino della pastella in una padella calda unta con burro, facendola roteare in modo da formare una crêpe. Girala, cuocila anche sull'altro lato e mettila in un piatto. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire la pastella.
Suddividi il ripieno su una metà di ciascuna crêpe e piegale, in modo da formare dei triangoli. Sciogli 30 g di burro in un'ampia padella e spolverizza con zucchero a velo. Disponi le crêpes nella padella, scaldale per qualche istante, girale, irrorale con 1 dl di Calvados e, appena accenna a bollire, fiammeggia e servi subito.

22

Cordon bleu

Elimina i torsoli di 4 mele Gold Rush con l'apposito attrezzo e tagliale a rondelle di 1/2 cm di spessore, ricavando 16 fette delle stesse dimensioni. Farcisci 8 rondelle con 1 fettina di fontina, 1 di prosciutto cotto affumicato e ancora con una fettina di formaggio. Copri con le altre 8 rondelle di mela e compatta. Infarina i sandwich e passali due volte in 4 uova sbattute con 2 cucchiai di grana padano grattugiato e pepe e quindi in abbondante pangrattato. Friggi i cordon bleu di mele, pochi alla volta, in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo. Girali delicatamente a metà cottura, falli dorare anche sull'altro lato, quindi sgocciolali, salali e servili. Per 4 persone.

23

Scheiterhaufen

Taglia 400 g di pane raffermo a fette e metti a bagno 100 g di uvetta nel rum. Mescola 3 uova con 4 cucchiai di zucchero, un pizzico di cannella in polvere, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 3 dl di panna fresca e 3 dl di latte. Immergi il pane nella pastella. Pulisci e affetta 4 grandi mele. Imburra uno stampo rettangolare e alterna fette di pane, fette di mela e uvetta sgocciolata e strizzata. Spolverizza la torta con 3-4 cucchiai di zucchero e completa con fiocchetti di burro. Cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Per 8 persone.

24

Quiche affumicata
Fodera uno stampo con 1 disco di pasta brisée già stesa. Mescola 3 uova, 100 g di pancetta affumicata a dadini rosolata, 2 mele a pezzetti, 1,5 dl di panna, 80 g di gruyère grattugiato, sale, pepe e noce moscata. Versa sulla pasta e cuoci in forno a 180° per 40 minuti. Per 4 persone.

25

Insalata croccante
Pulisci e taglia a pezzetti 1 cespo di radicchio e mettilo in una ciotola. Unisci 2 mele verdi a fettine, 10 gherigli di noci e 30 g di agrumi canditi a dadini. Emulsiona 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe. Versa la salsa sull'insalata e mescola. Per 4 persone.

26

Pink Lady lassi
Elimina i torsoli di 4 mele Pink Lady e tagliale a pezzetti. Mettile nel frullatore con 250 g di yogurt al naturale, 2,5 dl di latte, 1 cucchiaio di zucchero di canna e un pizzico di zenzero in polvere e a piacere cubetti di ghiaccio. Frulla, versa nei bicchieri e servi. Per 4 persone.

27

Caramellate ai pistacchi
Lava 4 mele e metti al posto dei piccioli 4 stecchi di legno. Fai un caramello con 200 g di zucchero e poca acqua in un recipiente alto e stretto. Passa 1 mela per volta nel caramello, tenendola per lo stecco e quindi in granella di pistacchi; fai raffreddare. Per 4 persone.

28

Arrosto al sidro
Rosola uniformemente 800 g di lonza di maiale con poco burro e olio e 2-3 rametti di timo in una casseruola. Versa 1 dl di sidro o di succo di mele e cuoci a fuoco basso per 1 ora, unendo poco altro sidro se necessario. Unisci 2 mele a tocchetti, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 30 minuti. Per 4 persone.

29

Apple pie classico
Sbuccia 700 g di mele renette elimina il torsolo e tagliale a fettine sottili. Condiscile con la scorza grattugiata e il succo di 1 limone, 100 g di zucchero, un pizzico di cannella e un pizzico di zenzero in polvere. Fodera uno stampo di 26 cm di diametro con 1 disco di pasta frolla pronta già stesa e distribuisci sopra le mele e 2 cucchiai di burro fuso. Copri con un altro disco di frolla, elimina la pasta in eccesso e sigilla bene i bordi. Crea un foro centrale con un piccolo tagliapasta, spennella la superficie con latte e spolverizzala con poco zucchero. Cuoci l'apple pie in forno già caldo a 180° per 35-40 minuti. Servilo tiepido, a piacere, con gelato di crema o panna montata. Per 8 persone.

30

In crosta al caramello salato
Fai caramellare 100 g di zucchero con poco succo di limone e versa a filo 1 dl di panna bollente, aggiungi 40 g di burro salato e spegni. Srotola 1 rettangolo di pasta sfoglia pronta già stesa e ricava 8 strisce di 3-4 cm. Sbuccia 4 mele Fuji ed elimina i torsoli senza arrivare alla base. Passa le mele in zucchero di canna e arrotola intorno a ciascuna 2 strisce di pasta. Versa il caramello nei fori e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

31

Apfelschmarrn
Mescola 250 g di farina, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di rum, 5 dl di latte e 6 tuorli. Monta a neve 6 albumi con 80 g di zucchero e incorporali al composto. Unisci anche 4 mele a fettine e 60 g di uvetta ammorbidita nel rum. Ungi con burro una grande padella antiaderente e cuoci il composto preparato come una frittata. Sgocciolala, spolverizzala con zucchero a velo, tagliala a pezzi e servila con confettura di lamponi. Per 4 persone.

A CURA DI **FRANCESCA MEZZADRI**

LA SALSICCIA GIUSTA

Quella chiamata "a nastro" o "a metro" è la salsiccia più semplice e versatile: dolce, con un giusto equilibrio fra parte magra e parte grassa, non è mai troppo speziata. Perfetta, quindi, per essere abbinata al sapore giù piuttosto deciso dei peperoni.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

semplici e per tutti

Sono così le ricette che propone Tina, giovane mamma campana che, in rete, racconta l'amore per le specialità della tradizione regionale e italiana

Penne con peperoni e salsiccia cremosa

Preparazione **5 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di penne rigate - 300 g di peperoni rossi e gialli - 200 g di salsiccia - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

Lava e asciuga i peperoni, privali dei piccioli, dividili in falde, elimina i semi e i filamenti interni e taglia la polpa a listarelle. Spella la salsiccia e sbriciolala con le mani.
Spella lo spicchio d'aglio. Fallo leggermente dorare in una padella ampia con 2-3 cucchiai di olio, a fiamma dolce. Unisci la salsiccia e i peperoni, regola di sale e fai cuocere il sughetto per 15 minuti a fuoco basso. Nel frattempo, lessa la pasta in acqua bollente salata. Bagna il sughetto con 2 mestoli di acqua di cottura della pasta, per ottenere un condimento piuttosto fluido.
Scola la pasta molto al dente, versala nella padella e lasciala insaporire, terminando la cottura nel sughetto finché il tutto sarà ben mantecato. Completa con il prezzemolo, lavato e tritato finemente. Servi la pasta nei piatti individuali, spolverizzata con il parmigiano.

Tina

DALLA Campania con amore

Campana Doc, mamma a tempo pieno, foodblogger per assecondare il suo estro ai fornelli, Tina si dichiara innamorata della cucina della sua terra e della buona tradizione italiana. Per il suo blog, Le ricette di Tina (https://blog.giallozafferano.it/ricetteditina/), ha scelto il sottotitolo "Ricette facili e veloci". Piatti che, come promette, "sono davvero adatti a tutti!". Dai lievitati alle conserve, sono tantissimi gli spunti per appassionati alle prime armi o più esperti: non resta che scoprirli!

1 Giovanni
2 Manuel
3 Aurora

TUTTO **in** crosta

IL GUSCIO CROCCANTE CELA UN INTERNO SAPORITO DI VERDURE E FORMAGGI, CARNE O PESCE. LA CREATIVITÀ SENZA LIMITI DEI NOSTRI CAPISQUADRA È CONTAGIOSA: LASCIATI ISPIRARE E, SOPRATTUTTO, VOTA LA TUA RICETTA PREFERITA!

FOTO DI **MAURO PADULA**

La sfida dello scorso numero, dedicata alle fantasie capresi, è stata vinta da Aurora

1 Filetto di salmone in crosta

"Conosci il filetto di manzo alla Wellington? Mi sono ispirato a questa classica ricetta per realizzarne una versione mediterranea: salmone al posto della carne, zucchine al posto del prosciutto, battuto di pomodori invece dei funghi! Tutto rigorosamente avvolto nella sfoglia!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

2 Filetto di manzo in crosta di olive

"Come elevare ancora di più il gusto di un succulento filetto? Basta ricamarci sopra una crosta croccante e accompagnarlo con una salsa squisita".

la ricetta veloce di **Manuel**

3 Verdure d'autunno filanti in crosta

"Come ad Amélie Poulain piaceva rompere la crosta della crème brûlée con la punta del cucchiaino, io amo affondare la forchetta in un guscio di sfoglia intrecciata per scoprire un ripieno ricco e super filante!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

Preparazione 25 min.
Cottura 35 min.

1 la ricetta di **Giovanni**

Filetto di salmone in crosta

Per 6 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare da 230 g - 450 g di filetto di salmone - 300 g di zucchine - 200 g di pomodori secchi sgocciolati - 35 g di olive taggiasche denocciolate - 15 g di cucunci - 20 g di lamelle di mandorle - menta- timo - sale - pepe bianco - olio extravergine d'oliva - 1 tuorlo - panna fresca
Per la salsa: 250 g di yogurt greco - 1 limone non trattato - sale - pepe bianco

Fai grigliare le zucchine tagliate a fettine e spennellale con un filo d'olio. Srotola la sfoglia con la sua carta da forno, disponici le zucchine e un battuto di cucunci, olive, pomodori secchi, 5-6 foglie di menta, timo e mandorle a lamelle leggermente tostate. **Priva il salmone della pelle**, cospargilo di sale e pepe e disponilo sugli ingredienti già posizionati nel guscio di sfoglia. Chiudi a caramella e trasferisci il tutto con la sua carta da forno su una leccarda. **Incidi la superficie con un coltello** formando tante righe trasversali, prima in un senso e poi nell'altro, e spennellala con il tuorlo e la panna mescolati. Inforna a 200° per circa 25 minuti. Servi il filetto con una salsa fatta con lo yogurt, la scorza e 10 g di succo di limone, sale e pepe.

Preparazione 20 min.
Cottura 40 min.

2 la ricetta di **Manuel**

Filetto di manzo in crosta di olive

Per 6 persone
1 kg di filetto di manzo - 250 g di olive greche denocciolate - 150 g di pistacchi sgusciati - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di burro - 20 g di olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di salvia - 2 rametti di rosmarino - sale - pepe
Per la salsa di accompagnamento: 1 cipolla rossa - 150 g di vino rosso Cabernet - 1 cucchiaio di senape antica

Condisci il filetto con sale e pepe. Scalda in una padella il burro e l'olio e fai rosolare l'aglio, poi unisci la salvia e il rosmarino. Posiziona al centro della padella il filetto e cuoci ogni lato a temperatura medio-alta per circa 3 minuti. Mentre il filetto cuoce, trita i pistacchi con le olive; unisci il parmigiano grattugiato e metti da parte. **Traferisci il filetto ben dorato** su una leccarda dotata di sottoteglia e ricoprilo completamente in ogni sua parte con il composto di olive premendo bene. Cuoci in forno statico a 220° per 12 minuti. **Intanto, trasferisci la cipolla** a fettine nella padella dove hai cotto il filetto, deglassa il fondo con il vino e fai ridurre a fuoco medio per circa 8 minuti. Aggiungi la senape antica e mescola. Poi frulla tutto e tieni da parte. Sforna il filetto, lascialo riposare per 2 minuti, taglialo e servilo ben caldo con la salsina preparata.

Preparazione 40 min.
Cottura 40 min.

3 la ricetta di **Aurora**

Verdure d'autunno filanti in crosta

Per 4 persone
2 rotoli di pasta sfoglia integrale rotonda - 200 g di patate - 150 g di funghi portobello - 100 g di cavolo rosso - 200 g di taleggio - 100 g di fontina - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - 1 uovo - latte per spennellare

Sbuccia le patate e tagliale a grossi dadini, quindi lessali 15 minuti in acqua salata, scolali e falli intiepidire. Intanto pulisci i funghi, strofinandoli con un panno umido ed eliminando la base terrosa dei gambi. Tagliali a cubotti, poi rosolali per qualche minuto in padella con un giro d'olio, l'aglio in camicia, il rosmarino e la salvia. Regola di sale e pepe e tieni da parte. **Taglia a julienne il cavolo rosso**, grattugia con la grattugia a fori larghi la fontina ed elimina la crosta dal taleggio e taglialo a dadini. Taglia a strisce i 2 rotoli di sfoglia e intrecciali tra loro per creare una trama simile a quella di un cesto, poi ricavane 4 dischi di diametro pari a quello delle cocotte che userai. **Distribuisci sul fondo di 4 cocotte** un po' di cavolo, copri con taleggio, funghi e patate, forma un altro strato con la fontina e un ultimo con il cavolo rimasto. Copri le cocotte con i dischi di sfoglia preparati, facendoli aderire bene ai bordi; spennellali con l'uovo e il latte e cuoci in forno già caldo a 195° per 15 minuti.

Vota la tua ricetta preferita

Quale piatto in crosta preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

veloce CON GUSTO

"Una parte di acqua, 2 parti di semola rimacinata, un pizzico di sale e tanto amore. Ecco gli ingredienti per preparare le orecchiette in casa, assolutamente da fare almeno una volta nella vita. Non potete capire la soddisfazione che daranno, quando prenderanno la loro forma di piccola orecchia!"

e in più...

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Orecchiette con broccoli e alici

Mamma, butta la pasta! Adoro le orecchiette. Con il sugo di cacciagione, con le cime di rapa e la mollica tostata, sono splendide quando portano con sé il condimento. Questo primo piatto è carico di sapore, piccante al punto giusto e profuma di casa

Pulisci 550 g di **broccoli** separando le cimette e i gambi. Lessane metà in acqua bollente leggermente salata per 10 minuti, ti serviranno per la crema di broccoli. Quelli che ti rimangono saltali in padella con 10 ml di **olio extravergine d'oliva**, 2 spicchi d'**aglio**, 2 **alici sott'olio** e 3 **peperoncini** secchi spezzati o freschi a rondelle. Sgocciola i broccoli lessati e frullali nel mixer con 40 g di **grana padano** grattugiato e 20 ml di olio; regola di **sale** se necessario. Cuoci 350 g di **orecchiette fresche** in acqua bollente salata per 6 minuti, scolale e mescolale con la crema di broccoli in una padella ammirando il colore verde che le conquista. Pesta in un mortaio 2 alici sott'olio, 40 g di **olive nere** denocciolate e la scorza di 1 **limone** non trattato e uniscile alle orecchiette: saranno la parte sapida e croccantina dellla ricetta. Ora aggiungi i broccoletti saltati, che doneranno dinamicità al piatto: in piatti così semplici e con pochi ingredienti è bello avere due consistenze dalla stessa verdura. Le orcchiette sono pronte da servire, profumate e intriganti. Ospiti conquistati! Per 4 persone.

Tocco gourmand
Per aggiungere una nota dolce puoi unire dei pomodorini confit. La ricetta la trovi sul sito di Giallo Zafferano, ma ricordati che, una volta provati, si fatica a non metterli in ogni ricetta.

FOTO DI MAURO PADULA

TUTTO NEL wok

Il tegame tradizionale cinese è perfetto per saltare, rosolare, friggere: provalo dalla pasta al dolce, passando per un secondo goloso di carne e verdurine croccanti

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**
RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Dolce facile

Ecco un modo insolito di usare una pasta già pronta per un dessert goloso. A rendere ancor più semplice il tutto è proprio la forma del wok: la base stretta e i bordi svasati e alti permettono di usare meno olio, scaldarlo rapidamente e contenere gli schizzi meglio di una normale padella.

Spaghetti saltati con zucca e crema di zola

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone

400 g di spaghetti - 300 g di zucca tipo butternut - 200 g di gorgonzola morbido - 1 costa di sedano verde con le foglie - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale

Priva la zucca di buccia e semi, poi tagliala a dadini di circa 1 cm. Lava il sedano, separa le foglie dalla costa e pulisci quest'ultima eliminando i fili laterali, poi tagliala a dadini piccolissimi e trita finemente le foglie. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.
Metti nel wok 2 cucchiai di olio, metà del rosmarino e lo spicchio d'aglio, schiacciato e spellato. Fai insaporire per un paio di minuti, poi elimina rosmarino e aglio. Aggiungi i dadini di sedano e, dopo 1 minuto, la zucca. Bagna con 1 mestolino di acqua di cottura della pasta e fai cuocere le verdure a fuoco medio alto, con il coperchio, per 7 minuti. Intanto, riduci il gorgonzola a tocchi. Mettilo in una ciotola con 1 cucchiaio di olio e 2 mestolini di acqua di cottura e mescola, per ammorbidirlo e creare una salsa rustica. Completa con una grattatina di noce moscata.
Spegni il fuoco sotto al wok, aggiungi il trito di foglie di sedano e un pizzico di sale. Sgocciola le verdure con un mestolo forato e tienile da parte. Scola gli spaghetti al dente, versali nel wok e saltali unendo la crema di gorgonzola e metà delle verdure. Dividi gli spaghetti nei piatti indivuduali e guarnisci con il resto delle verdure e il rosmarino rimasto, tritato.

La zucca giusta

La varietà butternut ha forma allungata, con scorza giallo chiaro. Il nome inglese significa "noce di burro" per le qualità della polpa: delicata e morbida, quasi fondente, il cui sapore elegante ricorda un po' la nocciola.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Rondelle al miele e arancia

Per 4 persone

500 g di pasta lievitata per pizza pronta - 70 g di gocce di cioccolato - 50 g di farina di castagne - 100 g di miele di fiori d'arancio - 1 arancia non trattata - semi di papavero - olio di semi di arachide

Stendi la pasta della pizza in un rettangolo dello spessore di circa 0,5 cm. Cospargi al centro dell'impasto la farina di castagne e le gocce di cioccolato. Arrotola delicatamente l'impasto, partendo da un lato lungo. Con un coltello a lama liscia taglialo a rondelle spesse circa 3 cm.
Scalda abbondante olio nel wok tuffaci le rondelle di pasta poche per volta e friggile per un paio di minuti, girandole delicatamente con una paletta, finché sono dorate da entrambi i lati. Man mano che sono pronte, scolale su carta assorbente da cucina.
Nel frattempo lava l'arancia e ricava la scorza e tagliala a filetti sottili, poi spremi il succo. Metti tutto in una ciotola, unisci il miele e mescola bene per amalgamare gli ingredienti.
Trasferisci le rondelle su un piatto, irrorale ancora calde con la salsa di miele e arancia e completa con una spolverizzata di semi di papavero.

La carne

Per questa ricetta usa filetto o scamone di manzo. Come alternativa, prova bocconcini di lonza di maiale, petto di pollo o fesa di tacchino, da saltare per qualche minuto in più.

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

Sauté di manzo allo zenzero

Per 4 persone
600 g di bocconcini di manzo (circa 3 cm di lato) - 200 g di carote - 1 porro - 50 g di zenzero fresco - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - salsa di soia - olio extravergine d'oliva - sale

Metti in una ciotola i bocconcini di carne e lo zenzero, lavato e tagliato a rondelle ma non sbucciato. Aggiungi lo scalogno, spellato e affettato, 3 cucchiai di olio e 5 cucchiai di salsa di soia. Copri con pellicola e lascia marinare in frigo per 15 minuti. Lava e raschia le carote, poi tagliale a julienne. Spunta il porro, conservando la parte verde più chiara, lavalo e riducilo a rondelle spesse.
Scalda nel wok 2 cucchiai di olio e l'aglio, spellato e affettato. Aggiungi i porri e, dopo 2 minuti, le carote. Cuoci le verdure a fuoco medio alto per 2 minuti e salale alla fine. Toglile dal wok e tienile da parte.
Aggiungi nel wok 1 cucchiaio di olio, scaldalo e unisci la carne con la sua marinata. Fai saltare a fuoco medio alto, mescolando spesso, per circa 5 minuti. Riunisci le verdure, fai insaporire altri 2 minuti e servi.

Prep. 10 min.

Cottura 20 min.

"Non impanare con troppo anticipo rispetto al momento della cottura: il mix assorbirebbe l'umidità del pesce e diventerebbe molliccio".

8 *secondi* con il SALMONE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
RICETTE DI **MONICA SARTONI CESARI** (6)
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Filetto al forno in crosta aromatica

Per 4 persone
4 pezzi di filetto di salmone di circa 200 g ciascuno - 200 g di mollica di pane sbriciolata e leggermente tostata - grana padano grattugiato - 4 cucchiai di senape al miele - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Lava i filetti di salmone e asciugali con carta da cucina, tamponando. Disponili in una teglia foderata con carta da forno con la parte della pelle rivolta verso il basso. Sfoglia il prezzemolo, lavalo, asciugalo e tritalo con gli spicchi d'aglio spellati. **Mescola in una ciotola** la mollica sbriciolata con 5-6 cucchiai di grana grattugiato, il trito di prezzemolo preparato e poco sale. **Stempera la senape** con 2 cucchiai d'olio e spennella la superficie dei filetti di salmone, poi ricoprili con il mix di mollica sbriciolata, premendolo leggermente. Irrora con un filo d'olio e cuoci per una ventina di minuti nel forno già caldo a 220°.

Involtini farciti al pistacchio

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 5 minuti

500 g di salmone a fettine - 2 fette di pancarrè raffermo - 1 arancia non trattata - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 1 cucchiaio colmo di pistacchi sgusciati - 2 ciuffi di finocchietto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Dissala i capperi sotto l'acqua fredda corrente, scolali e asciugali su carta da cucina. Frulla le fette di pane in un piccolo mixer, senza polverizzarle, e trasferiscile in una ciotola. Trita grossolanamente i capperi con i pistacchi e il finocchietto pulito. Mescolali al pane frullato, unendo la scorza grattugiata dell'arancia, una presa di sale e una macinata di pepe. Spremi l'arancia e filtrane il succo. **Stendi le fettine** di salmone su un tagliere e distribuiscici sopra il mix preparato, lasciando liberi i bordi. Arrotolale fino a metà, piega i lati del salmone verso il centro e finisci di arrotolare (in questo modo il ripieno non uscirà in cottura). **Scalda poco olio** in una padella antiaderente e cuoci gli involtini per 2-3 minuti, girandoli su tutti i lati. Sfuma con il succo dell'arancia, regola di sale e servi.

Fishburger con insalata orientale di cappuccio

Per 6 persone
400 g di polpa di salmone fresco - 8 mini panini da hamburger - 1 piccola cipolla - 1 carota - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 albume - pangrattato - maionese - 1 spicchio di cavolo cappuccio - zucchero - olio extravergine di oliva - aceto di mele - sale - pepe

Taglia il cavolo cappuccio a listarelle sottili, salale e cospargile con 1 cucchiaio di zucchero. Lascia riposare per una decina di minuti, poi sgocciola il cavolo e strizzalo. Condiscilo con un filo d'olio, pepe e aceto di mele, poi mescolalo a 2-3 cucchiai di maionese.
Trita la polpa di salmone e, a parte, la cipolla spellata e la carota; quindi, mescola il tutto in una ciotola con l'albume, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Aggiungi pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Per preparare i fishburger, pressa il composto in un tagliapasta di circa 8 cm di diametro. Sfilalo e compattalo leggermente. Disponi il burger in una teglia foderata di carta da forno spennellata di olio. Prepara allo stesso modo altri 5 fishburger.
Cuoci i fishburger nel forno già caldo a 200° per 20 minuti abbondanti. Taglia i panini a metà, in senso orizzontale, e tostali. Farciscili con l'insalata di cavolo preparata e i fishburger e servi subito.

Prep. 20 min.

Cottura 20 min.

"Per tritare la polpa di salmone, non usare il mixer perché sfilaccia le fibre. Tagliala con un coltello a listarelle e poi a dadini piccoli".

Prep. 20 min.

Cottura 20 min.

"Mettere un foglio di carta da forno sul fondo delle padelle o delle bistecchiere in ghisa è un trucco per non fare attaccare il cibo".

Tranci in padella con porcini e patate

Per 4 persone
4 tranci di salmone - 600 g di patate - 300 g di porcini - rametti di rosmarino - 4 spicchi d'aglio - vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a cubetti e mettili a bagno in acqua fredda. Spella gli spicchi d'aglio e tritali con gli aghi del rosmarino. Pulisci i porcini con un telo umido e tagliali a pezzetti.
Sgocciola le patate, asciugale e falle dorare in una padella con un filo d'olio; aggiungi 1 cucchiaino del trito preparato, sale, pepe, mescola e togli dalla padella. Nella stessa rosola un altro cuccchiaino di trito, unisci i funghi e cuocili a fuoco vivo, finché il liquido emesso sarà quasi del tutto evaporato. Riunisci nella padella le patate e tieni in caldo.
Fodera una padella unta d'olio con carta da forno e spennellala di olio. Lava i tranci di salmone, asciugali, salali e pepali su entrambi i lati. Scalda la padella a fuoco basso, unisci i tranci e cuocili a fuoco medio per circa 3 minuti. Girali delicatamente e cuoci ancora per 2 minuti. Versa 1/2 bicchiere di vino e fallo evaporare. Insaporisci con il trito rimasto e cuoci ancora per 1 minuto. Servi i tranci con il mix di funghi e patate.

consigli utili

occhio *ALLE* SPINE

Prima di cuocere il salmone, è sempre bene controllare che non ci siano lische residue: passa le dita sulla polpa, sfiorandola nei due sensi, quindi toglile con una pinzetta.

1 GIORNO

È il tempo di conservazione del salmone fresco nel frigo di casa. In alternativa, puoi congelarlo, chiuso in un apposito sacchetto.

Polpette con salsa alla curcuma

Per 4 persone
500 g di polpa di salmone tritata (o avanzi e ritagli di salmone, anche cotti) - 450 g di patate - 1 scalogno - 2 albumi - pangrattato - 250 g di yogurt - 1 spicchio d'aglio - 1 pezzetto di curcuma fresca - prezzemolo - 1 lime - tabasco - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachide - sale - pepe

Taglia le patate a cubetti e cuocili per circa 10 minuti dal bollore, partendo da acqua fredda, finché saranno teneri, poi passali subito allo schiacciapatate. Amalgamali al salmone tritato, unendo anche lo scalogno spellato e tritato, gli albumi, sale, pepe e pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Fai le polpette. **Mescola lo yogurt** in una ciotola con l'aglio e il prezemolo tritati fini insieme alla curcuma sbucciata. Unisci sale, il succo del lime, qualche goccia di tabasco e, mescolando, incorpora un filo d'olio extravergine. Copri con pellicola e tieni in frigo fino al momento di servire. **Friggi le polpette**, poche alla volta, in abbondante olio di semi bollente, sgocciolale man mano su più strati di carta da cucina e servile ben calde, con la salsa di yogurt.

Prep. 10 min.
Cottura 20 min.

"La curcuma fresca, una radice bitorzoluta di aspetto molto simile allo zenzero, è reperibile in molti negozi e supermercati forniti".

"Tagliata" con pere e salsa di panna acida

Prep. 20 min.
Cottura 10 min.

"Se ti piace, verso la fine della cottura puoi spolverizzare .il salmone con semi di papavero, di sapore dolce e aromatico".

Per 4 persone
2 pezzi di filetto di salmone di circa 300 g ciascuno preso dalla parte più alta (o salmone per sushi, nei migliori supermercati) - 2 pere non troppo mature - 1 limone - salsa teriyaki - 200 g di panna acida - 100 g di maionese - 1 scalogno - 1 cucchiaino di senape - erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Togli la pelle ai filetti di salmone, lavali, asciugali, salali leggermente e spennellali con poco olio. Cuocili a fuoco vivo in una padella antiaderente ben calda, foderata con un disco di carta da forno. Girali e prosegui la cottura per qualche minuto, spennellandoli con la salsa teriyaki: all'interno dovranno rimanere un po' crudi. Mettili in un piatto, copri con pellicola e mettici sopra qualche cubetto di ghiaccio, per accelerare il raffreddamento. **Mescola la panna acida** in una ciotola con la maionese, l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, lo scalogno tritato finissimo, sale, pepe, un filo d'olio e la senape. Sbuccia le pere, tagliale a fettine e irrorale con succo di limone. **Taglia i filetti** di salmone a fette spesse con un coltello affilato. Disponile nei piatti, alternandole alle fettine di pera e servile con la salsa di panna acida.

PROVA LA variante con lo yogurt

Mescola 150 g di yogurt greco con 1 dl di panna fresca, un pizzico di sale, 4-5 steli di erba cipollina tagliuzzati e 5 gocce di tabasco. Cuoci a fuoco vivo un filetto di salmone intero (800 g) in una padella antiaderente ben calda, con la pelle a contatto con il fondo, per 3-4 minuti. Giralo e cuocilo 2 minuti sull'altro lato. Elimina la pelle, aggiungi sale, pepe, la scorza grattugiata di 1 lime, 2 cucchiai di pepe verde in salamoia sgocciolato e cuoci ancora per mezzo minuto. Servi il filetto a fette spesse con la salsa allo yogurt preparata.

Scaloppine ai pistacchi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

8 fettine di filetto di salmone - 1 limone - 1 cucchiaino di zucchero - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaio di granella di pistacchi - 1 cucchiaio di capperini dissalati - burro - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Riduci le fettine di salmone in tante scaloppine e irrorale con qualche goccia di succo di limone. Asciugale con carta da cucina, poi. passale nella farina e scuotile con delicatezza per eliminare quella in eccesso.
Scalda 3-4 cucchiai d'olio e una noce di burro in una larga padella antiaderente. Quando il condimento sfrigolerà, unisci le scaloppine e cuocile a fuoco vivo 1 minuto per lato, girandole delicatamente con una spatola. Regola di sale, pepe, sgocciola le fettine e tienile in caldo.
Versa il vino nella padella e fallo evaporare quasi del tutto, poi aggiungi il succo di 1/2 limone e lo zucchero. Unisci un po' alla volta 1 cucchiaio abbondante di burro freddo a pezzetti, mescolando con la frusta, fino a ottenere una salsina vellutata. Metti di nuovo le scaloppine nella padella per 1 minuto, spolverizza con i capperini e la granella di pistacchi e servi.

Filetto con spezie cajun laccato all'arancia

Per 4 persone
1 filetto di salmone grande - 2 arance non trattate - 1 cucchiaino di maizena - 1 porro - zucchero - 1 confezione di mix di spezie cajun (nei migliori supermercati oppure un mix di 1 cucchiaio di ciascuna delle seguenti spezie: cumino in polvere, coriandolo in polvere, aglio tritato disidratato, paprica dolce, paprica piccante, pepe nero macinato, timo essiccato, origano essiccato) - burro - olio extravergine di oliva - sale

Lava le arance, asciugale e grattugia la scorza di una delle 2; poi spremile entrambe. Pulisci il porro, affettalo e soffriggilo in una casseruola con una noce di burro e un filo d'olio. Unisci il succo delle arance e 1 cucchiaio scarso di zucchero e porta a bollore. Sciogli la maizena con poca acqua fredda e aggiungila al mix, mescolando con una frusta. Appena la salsa risulterà vellutata, spegni e incorpora 2-3 pezzetti di burro freddo, un pizzico di sale e lascia intiepidire.
Elimina la pelle del filetto, facendo scorrere la lama di un coltello affilato fra la pelle e la polpa. Disponilo in una teglia foderata con carta da forno e spennellalo su entrambi i lati con la salsa all'arancia preparata, poi spolverizza con le spezie cajun mescolate con la scorza grattugiata dell'arancia.
Cuoci nel forno già caldo a 220° per una ventina di minuti e servi guarnendo, a piacere, con fettine di arancia. Puoi accompagnare con un'insalatina di finocchi tagliati sottilissimi.

"Per grattugiare la scorza d'arancia puoi usare un rigalimoni, che ti permette di ottenere sottili filamenti, molto decorativi".

Prep. 15 min.

Cottura 30 min.

un pesce BUONO ED ECONOMICO

In commercio è molto comune il salmone d'allevamento. Quello che proviene dalla Norvegia, dove gli standard dell'acquacoltura sono molto elevati, è l'unico tra le specie ittiche che può essere mangiato anche crudo, ad esempio nel sushi, senza la necessità di essere abbattuto precedentemente.

spiedini SPRINT

Oltre che nelle ricette proposte, puoi preparare il filetto di salmone sotto forma di sfiziosi spiedini: taglialo a cubotti, falli marinare brevemente con succo di limone, olio, sale e pepe, poi infilzali in lunghi spiedini di legno alternati a rondelle di zucchina e grigliali per 5 minuti circa, girandoli su tutti i lati.

con zucca e salsiccia

Scalda una padella antiaderente a bordi alti o un wok senza aggiungere grassi, rosola la salsiccia a fuoco vivo e sfuma a piacere con poco vino bianco. Quando sarà ben cotta, sgocciolala, lasciando nella padella il fondo di cottura. Aggiungi dadini di zucca e il rametto di rosmarino a ciuffetti e cuoci a fuoco basso per 10 minuti, unendo poca acqua calda se necessario. Spegni, regola di sale e pepe e profuma con una generosa grattugiata di noce moscata.

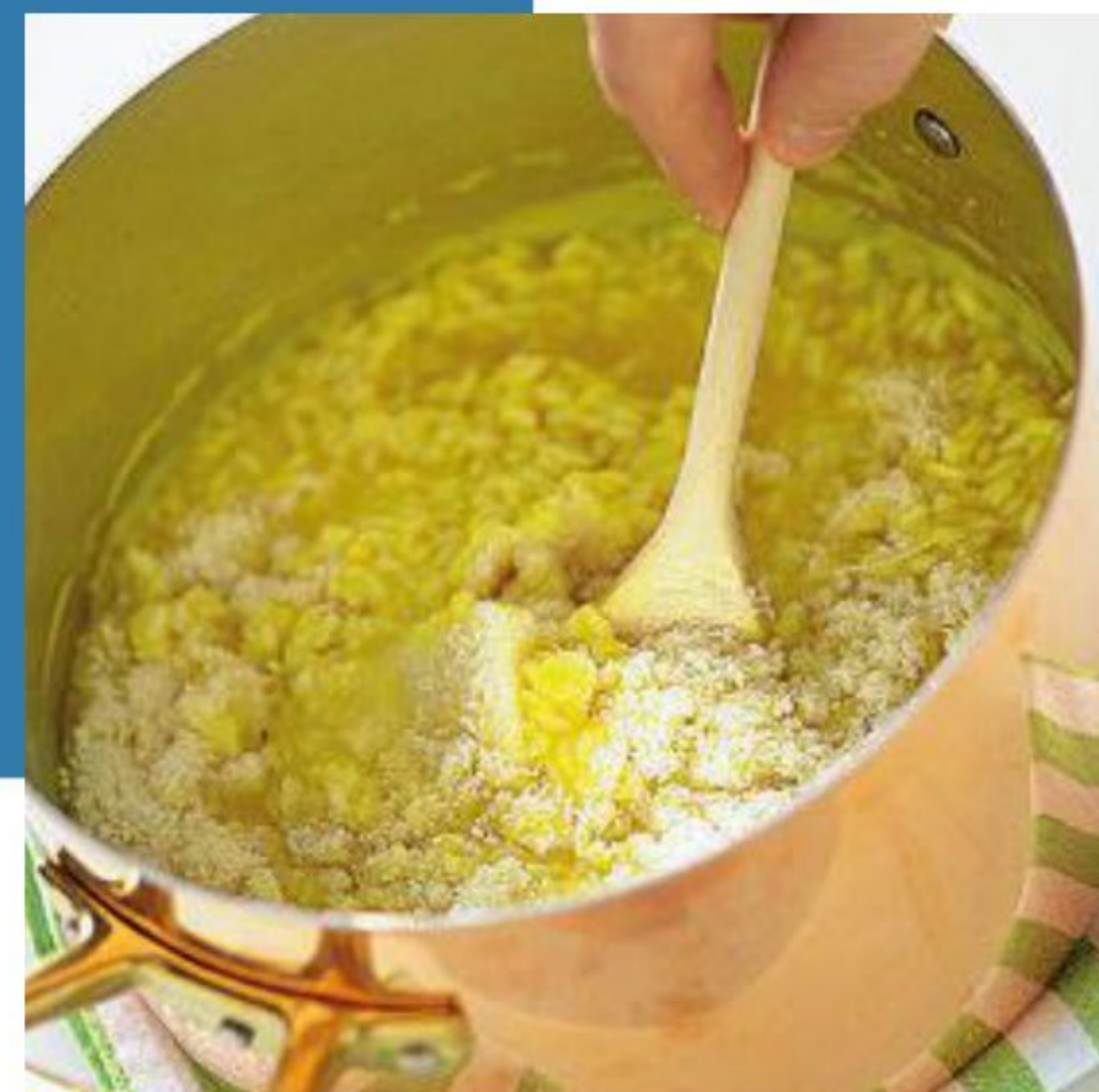
riso al salto

Il risotto lo prepari in anticipo o usi quello avanzato. Poco prima di servire ti basterà aggiungere gli ingredienti scelti e cuocerlo come una frittata. Croccante e appetitoso, puoi servirlo come primo o come un rustico antipasto

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

PREPARA IL RISOTTO

Fai appassire 1/2 cipolla tritata con 20 g di burro in una casseruola, unisci 320 g di riso, prima tostato per 2 minuti in una padella antiaderente senza grassi, mescola, lascia insaporire per 1 minuto e sfuma con 1 dl di vino bianco caldo. Versa 2 mestoli di brodo caldo, mescola e prosegui la cottura per 16 minuti, unendo 1 mestolo di brodo quando il precedente è evaporato e mescolando a ogni aggiunta. A metà cottura unisci 2 bustine di zafferano. Regola di sale e pepe, manteca con burro o olio, spegni e lascia raffreddare.

2

SCEGLI LA FARCITURA

Con porcini e speck

Pulisci i funghi, tagliali a fettine e falli saltare in padella con 1 spicchio d'aglio e poco burro; spegni e insaporisci con sale, pepe e prezzemolo tritato; elimina l'aglio. Taglia il formaggio scelto a dadini di 1/2 cm.

200 g di porcini freschi

100 g di speck a dadini

100 g di fontina o Asiago

1 ciuffo di prezzemolo

Con zucca e salsiccia

Elimina la scorza della zucca, meglio se mantovana e riducila a dadini. Se desideri, puoi aggiungere metà dei dadini al risotto in cottura. Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza e sgranala con la forchetta.

400 g di polpa di zucca

250 g di salsiccia

noce moscata

1 rametto di rosmarino

Con crescenza e spinaci

Disponi gli spinaci puliti o surgelati in una padella antiaderente con un filo d'olio. Chiudi con il coperchio e cuoci per 2 minuti; scoperchia e prosegui la cottura per altri 2 minuti. Regola di sale e pepe.

250 g di crescenza

250 g di spinaci, anche surgelati

2 cucchiai di grana padano

granella di nocciole

3

COMPLETA E CUOCI

Amalgama bene al risotto freddo gli ingredienti che preferisci. Ungi con olio o con burro una padella antiaderente di 24 cm di diametro. Trasferisci il risotto nella padella, appiattiscilo bene con le mani e livellalo con una paletta. Accendi il fuoco al massimo e cuoci per 3-4 minuti. Fai scivolare il riso su un coperchio senza bordi, sovrapponi la padella al coperchio e rovesciala con un movimento deciso. Cuoci il riso anche sull'altro all'altro lato per 2-3 minuti. Trasferisci il risotto al salto in un grande piatto di portata e servilo a spicchi. A piacere, puoi usare una padella piccola e prepararlo a porzioni.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

burro

Nato per scopi pratici, come combustibile per le lampade o come grasso per proteggere le fascere delle navi, ha iniziato a essere utilizzato in campo alimentare alla fine del XV secolo.
È la parte grassa del latte, ottenuta estraendo la panna e quindi lavorando quest'ultima: la normativa europea prevede che il burro debba avere un **tenore di grassi compreso tra l'80 e il 90%** e un contenuto massimo di acqua del 16%.
La panna, o crema di latte, può essere ricavata per **centrifugazione** o affioramento. Il primo metodo dà luogo a burro di alta qualità: è infatti così veloce da non consentire la formazione di batteri e da non richiedere quindi la pastorizzazione. L'**affioramento** invece prevede che il latte riposi in vasche riscaldate per circa 20 ore: la panna che ne deriva va trattata ad alte temperature per eliminare la carica batterica accumulata. A partire dalla panna si ottiene il burro attraverso una serie di passaggi che vanno dalla pastorizzazione alla zangolatura, fino al lavaggio e all'impasto finale. In Italia, non è obbligatorio indicare se il processo utilizzato è per affioramento o centrifugazione; di solito lo fa solo chi vuole evidenziare la qualità del proprio prodotto: le diciture possibili sono "burro **tradizionale**" (rilasciata dopo appositi controlli) o altre che fanno riferimento diretto alla centrifugazione.

Un prodotto da riscopire

Caduto in disgrazia negli anni '80, è stato recentemente riabilitato dai nutrizionisti, per almeno tre buoni motivi: è un prodotto naturale (un'emulsione di grassi, acqua, minerali e vitamine D, A, E e K), ha il 16% in meno di calorie dell'olio d'oliva e i suoi grassi, seppur saturi, sono a catena corta (cosa che li rende molto meno dannosi).

Il colore

In teoria, il burro giallo è quello migliore e viene da mucche che hanno mangiato erba e fiori, mentre quello bianco deriva da mucche chiuse nelle stalle alimentate a fieno. In realtà, invece, il burro può contenere coloranti... scoprilo leggendo l'etichetta.

COTTURA E conservazione

Quando fai fondere il burro, ricorda che ha un punto di fumo basso, intorno ai 150° (contro gli oltre 200° degli oli di semi): raggiungerlo significa avviare la formazione di sostanze dannose per il fegato. Taglialo a cubetti, scioglilo a fiamma dolce ed evita di farlo annerire. Oltre a questo, il burro ha una durata di 3 mesi (contro l'anno degli oli vegetali): meglio conservarlo in freezer, prelevando di volta in volta la quantità che ti serve e mettendola in padella ancora congelata. In questo modo potrai fare scorte quando trovi un burro da centrifuga, non diffusissimo in Italia, dove prevale ancora il metodo per affioramento.

PRENDI NOTA

SAPORE DI TRADIZIONE

Un burro di alta qualità con gusto pieno e profumo intenso e un ottimo profilo lipidico. La panna da cui deriva è ottenuta per centrifuga e poi lavorata lentamente per lasciare inalterati i nurienti e conferire cremosità (Burro tradizionale Fiore Bavarese, Meggle, 250 g, € 2,89).

Canapé aromatici

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **2 minuti**
Dosi per **10 persone**

- 10 fette di pancarré miste (bianco, integrale, ai cereali) - 1 kg di burro - 50 g di salmone affumicato - 50 g di prezzemolo - 50 g di caviale - 50 g di senape rustica - 50 g di pasta di acciughe - 50 g di barbabietola cotta a vapore - 1 limone

Togli il burro dal frigo e lascialo ammorbidire. Intanto pulisci e spezzetta la barbabietola. Lava il prezzemolo, cuocilo a vapore e tritalo. Poi riduci il burro a cubetti, raccoglili in una terrina calda (puoi metterla nel microonde a massima potenza per 30 secondi) e lavorali con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema.

Metti 1/6 della crema nel mixer, aggiungi il salmone affumicato spezzettato e qualche goccia di succo di limone e frulla finché il composto sarà uniforme; disponilo su un foglio di alluminio. Ripeti l'operazione con il prezzemolo, il caviale, la senape, la pasta di acciughe e la barbabietola.

Avvolgi le creme nei fogli alluminio su cui le hai appoggiate in modo da ottenere 6 cilindretti di 4 cm di diametro; mettili in frigo per almeno 2 ore e prelevali mezz'ora prima di utilizzarli. Incidi le fette di pancarré con stampini sagomati e spalmale con i burri aromatizzati; guarniscile a piacere. All'occorrenza, puoi preparare meno tartine e conservare i burri avanzati in freezer.

la ricetta in più

Torta quattro quarti bretone

Per 8 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 45 minuti

250 g di farina 00 - 250 g di burro salato - 250 g di zucchero - 250 g di uova (4 medie) - 8 g di lievito per dolci - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia

Monta il burro con lo zucchero. Sguscia le uova separando gli albumi e i tuorli e unisci questi ultimi al burro montato. Taglia il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva i semini raschiandoli con un coltellino e aggiungili al composto insieme alla scorza di limone: per amalgamare bene il tutto usa una frusta a mano o elettrica. **Aggiungi la farina** setacciata e mescolata con il lievito e poi gli albumi montati a neve: per non sgonfiarli mescola con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. **Versa l'impasto** in uno stampo da plumcake di 22x10 cm rivestito con carta da forno bagnata e strizzata. Inforna il dolce a 180° e cuocilo per 45 minuti; lascialo raffreddare prima di sformarlo.

DI **MANUELA SORESSI**

uova, un acquisto **consapevole**

Quelle che Eurospin commercializza nei suoi punti vendita provengono soltanto da allevamenti a terra. Una scelta che premia il crescente consumo degli italiani

Se c'è un ingrediente che in cucina non può mancare sono le uova. Versatili, e praticamente insostituibili in tante ricette, possono essere cucinate in mille modi e hanno un valore nutrizionale tanto elevato da farne un secondo piatto completo. All'acquisto, gli italiani privilegiano soprattutto quelle prodotte nel rispetto del benessere animale, un tema sempre più attuale. Come le uova in vendita da Eurospin, che ha scelto di commercializzare **solamente uova in guscio provenienti da allevamenti a terra** e di introdurle come ingrediente privilegiato in un numero sempre maggiore di prodotti elaborati confezionati. Le galline che producono le uova vendute da Eurospin sono allevate in capannoni privi di gabbie dove possono muoversi liberamente su una superficie coperta da paglericcio o truciolato. Lo si può facilmente verificare sulle etichette, dove è obbligatorio indicare tipo e luogo di allevamento per permetterne la tracciabilità (vedi box a lato). A ulteriore garanzia per il consumatore, le confezioni dei prodotti commercializzati da Eurospin in cui vengono impiegate uova da galline allevate a terra portano lo **specifico marchio** con la sagoma della gallina e la relativa dicitura (a lato). Le uova rappresentano un alimento equilibrato e digeribile, **ricco di proteine nobili**, vitamine e minerali, con pochi grassi e una quota accettabile di colesterolo. È per questo che i grandi chef le hanno riabilitate, mentre i nutrizionisti sostengono che se ne possono consumare fino a 4 in una settimana. Buone notizie se si considera l'aumento dei consumi. Secondo i dati dell'associazione dei produttori Unaitalia, **ne mangiamo 218 l'anno**, di cui 142 consumate tal quali e le restanti sotto forma di pasta, dolci e altre preparazioni Anche nel 2018 le vendite nei supermercati e discount italiani sono cresciute, trainate dalla riscoperta dei benefici e dall'ottimo rapporto qualità/prezzo, che rende le uova la fonte di proteine più economica in assoluto.

INFO preziose

Su ogni uovo è stampigliato un codice composto da 11 tra numeri e lettere. Quelle ottenute da allevamenti biologici hanno il numero «0», l'«1» sta per l'allevamento all'aperto, il «2» per l'allevamento a terra e il «3» per quello in gabbia o in batteria. Inoltre è specificato il Paese di produzione (l'Italia è identificata dalla sigla «IT»), il comune e la provincia. Sulle uova si trova anche il termine minimo di conservazione, sulla confezione il peso. In base alle dimensioni, sono suddivise in 4 categorie: le "grandissime" pesano almeno 73 g, le "grandi" almeno 63 g, le "medie" almeno 53 g, mentre le "piccole" non arrivano a 53 g di peso.

UOVA DA GALLINE ALLEVATE A TERRA

EURO Spin

UOVA FRESCHE da allevamento a terra

FOTO DI HEATHER FORD ON UNSPLASH

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Castagnotti

Le castagne anticamente erano conosciute come carne dei poveri. Hanno un elevato potere nutrizionale, un gusto prevalentemente dolce, ma conservano anche una nota terrosa. Come per tutte le cose buone, bisogna pazientare che arrivi la stagione giusta ma, io che sono impaziente, sono riuscito a ottenere dei biscotti che per sapore, colore e consistenza le ricordano molto. Ecco i miei castagnotti!

Disponi in una ciotola 200 g di **farina di castagne** e 50 g di **farina di riso** poi setaccia 25 g di **zucchero a velo**, 5 g di **cacao amaro** e 4 g di **bicarbonato** e mescola le polveri. Poi aggiungi un **uovo** medio, 25 g di **olio di semi**, 35 g di **latte di mandorle**. Lavora per pochi istanti sul piano di lavoro per ottenere un impasto omogeneo, suddividilo in 25 palline da circa 15 g ciascuna e modellale a forma di castagna. Disponi i biscotti su una leccarda foderata con carta da forno e cuocili in forno già caldo a 200°, in modalità statica, per circa 9 minuti; lasciali raffreddare completamente. Sminuzza 100 g di **cioccolato fondente** al 70% e fallo sciogliere a bagnomaria. Afferra un biscotto dalla parte della base e immergilo quasi completamente nel cioccolato. Sgocciolalo bene e mettilo su una gratella. Ripeti l'operazione per tutti i castagnotti e falli rassodare in frigorifero per mezz'ora prima di gustarli.

"Una varietà diversa di cioccolato darà nuova veste ai tuoi castagnotti. Una versione particolarmente amara ti farà apprezzare molto di più il sapore caratteristico della castagna, mentre una più dolce sarà gradita ai palati che amano i gusti gentili".

Le alternative
Al posto del latte di mandorla, va bene anche quello di riso o il vaccino se preferisci.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

e in più...

Quasi carbonara guanciale e pepe

Per reinterpretare, senza stravolgerlo, questo piatto simbolo della cucina romanesca, abbiamo mantenuto gli ingredienti originali: tuorli, guanciale, pepe e pecorino, con un'aggiunta di parmigiano per ingentilire l'effetto finale. La novità è nella crema di uova: invece di essere usate a crudo, sono sottoposte a una cottura a bagnomaria, delicata e sapiente.

che gola i SALUMI

Sono i protagonisti di tre ricette sfiziose dove si mescolano agli ingredienti di stagione. Sapidi e aromatici, i loro gusti decisi diventano suadenti grazie a cotture e abbinamenti studiati ad hoc con ortaggi, frutta e salse delicate

A CURA DI **F. R. MEZZADRI** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Kranz mortadella e pistacchi

Per farcire questa brioche salata scegli mortadella di Bologna Igp. Il disciplinare di produzione di questo salume prevede due versioni: senza e con pistacchi (molto amati dai consumatori del Centro e del Sud Italia). Per la nostra ricetta, naturalmente, è preferibile quella "liscia", visto che i pistacchi sono poi aggiunti all'impasto, tagliati grossolanamente per apprezzarne ancor di più l'inconfondibile gusto.

Panzanella di pane e pancetta

La panzanella è un'insalata estiva di pane, pomodori e cipolla, tipica toscana. Per l'autunno, abbiamo pensato a una versione cucinata che è un invito a scegliere, al mercato, i migliori prodotti di stagione: dall'orto, arrivano le ultime cipolle rosse, i funghi, la prima zucca e il radicchio novello; dal frutteto, abbiamo colto i fichi tardivi e le piccole pere rosse tipiche di questo periodo dell'anno.

organizza IL TUO tempo

3 ore prima — **Prepara l'impasto del kranz** Fallo lievitare, stendilo, farciscilo, intreccialo, disponilo nello stampo e sottoponilo al secondo riposo. Poi cuocilo, sfornalo e lascialo raffreddare per servirlo a temperatura ambiente, affettandolo solo all'ultimo.

1 ora prima — **Pulisci le verdure e i fichi** Lascia da parte le pere, da pulire e tagliare solo prima della cottura, altrimenti anneriscono. Prepara i dadi di pane avvolti nella pancetta e rosolali.

20 min. prima — **Occupati del guanciale** Taglia e rosola cubetti e striscioline. Intanto, salta gli ingredienti della panzanella e unisci la frutta, comprese le pere, e i dadi di pane. 10 minuti prima di servire la pasta, cuoci la crema di uova e i rigatoni. Servili immediatamente.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Kranz mortadella e pistacchi

Per 6 persone

500 g di pasta da pane lievitata - 100 g di burro - 200 g di pistacchi spellati - 100 g di mortadella a fettine - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 tuorli - 2 cucchiai di latte - farina - olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione 45 min.

Cottura 50 min.

1 Fai ammorbidire il burro e mescolalo in una ciotola capiente con la pasta da pane e 100 g di pistacchi, tritati grossolanamente. Trasferisci il composto sulla spianatoia infarinata, lavoralo per 10 minuti, forma una palla e disponila in una ciotola oliata. Coprila e lasciala lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido. Riprendi l'impasto e allargalo con le mani fino a ottenere un rettangolo spesso circa 0,5 cm. Rivestilo con le fette di mortadella, lasciando libero 1,5 cm di bordo, e spolverizzalo con erba cipollina tagliuzzata e 50 g di pistacchi spezzettati grossolanamente.
2 Arrotola l'impasto sul lato lungo, poi dividi il rotolo a metà, sempre per il lungo, lasciando le due metà attaccate a una estremità.
3 Partendo dall'estremità non tagliata, intreccia tra loro i 2 mezzi rotoli e sistema il kranz in uno stampo da plumcake antiaderente, ben oliato. Fai riposare per altri 30 minuti in un luogo tiepido. Spennella il kranz con i tuorli, sbattuti con il latte e una presa di sale, e cospargilo con i pistacchi rimasti, tritati. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti, finché il kranz risulta ben gonfio e dorato. Fallo intiepidire, sformalo e lascialo raffreddare su una gratella.

Delizia dall'Austria

Il kranz è una brioche intrecciata di pasta lievitata e pasta sfoglia. Tipica della pasticceria austriaca, è farcita con canditi e uvetta. La nostra versione salata non utilizza la sfoglia ma un impasto pronto che l'aggiunta del burro rende morbido e ricco.

CON MANO leggera

Quando stendi il rettangolo e lo arrotoli, così come quando intrecci le due metà, agisci con rapidità e maneggia l'impasto delicatamente e il meno possibile, per evitare di far uscire l'aria che si è formata durante la prima lievitazione. In questo modo, durante la cottura, il tuo kranz si gonfierà al meglio, risultando soffice e leggero.

1

2

3

CREMA a regola d'arte

Durante la cottura a bagnomaria, mescolare con la frusta tuorli e formaggi grattugiati permette di amalgamare bene gli ingredienti ed evitare la formazione di grumi, ma anche di incorporare aria, ottenendo una salsa cremosa, liscia e soffice.

1

2

3

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Quasi carbonara guanciale e pepe

Per 4 persone

320 g di rigatoni - 3 tuorli - 180 g di guanciale in un pezzo - 40 g di pecorino romano grattugiato - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - sale - pepe nero in grani

1 Taglia 140 g di guanciale a cubetti abbastanza grossi e il resto a striscioline sottili. Fai rosolare separatamente, in una padella antiaderente, prima le striscioline poi i cubetti, mescolando spesso: sgocciola le striscioline quando saranno ben croccanti e scola i cubetti appena saranno dorati esternamente ma ancora morbidi internamente. Conserva il grasso rilasciato in cottura.

2 Sbatti i tuorli in una ciotola resistente al calore. Aggiungi i formaggi e profuma la crema con abbondante pepe, pestato grossolanamente. Cuocila a bagnomaria inserendo la ciotola in una casseruola con acqua che sobbolle appena, sempre mescolando con la frusta, fino a ottenere una crema spumosa e soffice. Nel frattempo, lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e conserva 2 mestoli dell'acqua di cottura.

3 Mescola subito la pasta alla crema di tuorli, aggiungendo un mestolo di acqua bollente per mantecarla. Unisci, sempre mescolando, quasi tutto il grasso del guanciale, l'acqua di cottura rimasta e i cubetti di guanciale. Rigira per qualche istante. Servi con le striscioline di guanciale, un'altra macinata di pepe e, a piacere, altro formaggio grattugiato.

Doppia consistenza

Tagliando e cuocendo separatamente striscioline e cubetti, arricchisci il piatto con la nota croccante delle prime e quella fondente dei secondi.

Panzanella di pane e pancetta

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

4 fette spesse di pane casereccio - 100 g di pancetta tesa a fettine - 200 g di polpa di zucca - 250 g di funghi misti - 1 cespo di radicchio rosso - 1 piccola cipolla rossa - 1 piccola cipolla bianca - 1 mazzetto di salvia, timo e rosmarino - 100 g di gherigli di noci - 2 pere Williams rosse - 2 fichi (verde e nero) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Taglia il pane a dadi e avvolgili nelle fettine di pancetta, fissandole con uno stecchino. Rosolali in una larga padella, con un filo d'olio, dorandoli su tutti i lati. Scolali e tienili da parte. Sminuzza grossolanamente le noci. Lava il radicchio, privalo del torsolo e dividilo in quarti. Spella le cipolle e riducile a grossi spicchi. Taglia a dadi la zucca. Priva i funghi della base, spazzolali delicatamente e passali con un telo umido per pulirli bene. Taglia a pezzi i funghi più grandi.
2 Scalda a fuoco medio 2 cucchiai di olio nella padella. Aggiungi la zucca, le cipolle, le erbe e fai arrostire gli ortaggi a fuoco vivace per qualche minuto, finché sono leggermente dorati, girandoli spesso. Abbassa la fiamma e cuoci per altri 10 minuti.
3 Unisci i funghi e il radicchio e falli saltare a fuoco vivo con gli altri ortaggi per qualche minuto. Lava, pulisci e taglia a spicchi le pere e i fichi. Aggiungi nella padella le noci, gli spicchi di frutta e i crostini alla pancetta, privati dello stecchino. Prosegui la cottura a fuoco vivace finché tutti gli ingredienti risultano ben arrostiti. Togli dal fuoco e servi.

La temperatura è giusta

A differenza di quella estiva, la nostra panzanella autunnale è preparata con ingredienti saltati in padella e si gusta ancora calda, o appena tiepida.

UNA COTTURA veloce e VIVACE

Dal momento in cui aggiungi i funghi nella padella, è importante alzare la fiamma in modo che il calore vivace faccia evaporare velocemente l'acqua che emettono, così come i succhi di pere e fichi che, altrimenti, renderebbero mollicci i crostini.

1

2

3

www.euronics.it

Dal 12 al 26 settembre 2019

#tecnologiafacile

AEG

TECNOLOGIA 3DSCAN. ASCIUGATURA DI PRECISIONE

NOVITÀ

A+++

8 KG

Tecnologia AEG 3DScan

Tecnologia tradizionale

TECNOLOGIA 3DSCAN
Grazie al sistema FiberPro con tecnologia 3DScan il sensore rileva l'umidità sia sulla superficie che all'interno dei capi, garantendo una maggiore precisione di asciugatura indipendentemente dal loro spessore.

ASCIUGATRICE SERIE 9000 CON 3DSCAN | T9DEC856D

Sistema FiberPro con tecnologia 3DScan; Connettività Outdoor integrata; Tecnologia a pompa di calore; Programmi tra cui Lana Woolmark Blue, Seta, Outdoor, Lenzuola XL; Opzioni tra cui: Extra Silent, Antipiega, Refresh, Asciugatura tempo, Partenza Ritardata/ Controllo remoto.

85 cm
63,8/66,3 cm
59,6 cm

+

CLIMATIZZATORE | EXS12V38HW

Motore inverter 12.000 BTU/h

Fino a 21 dB(A) di silenziosità

2in1 Raffreddamento e riscaldamento Classe A++/A+

Trattamento dell'aria PureO2

1499

VENDITA ABBINATA:
ASCIUGATRICE AEG T9DEC856D: 1549€
+ CLIMATIZZATORE ELECTROLUX EXS12V38HW: 599€
= ~~2148€~~ 1499€
RISPARMIO: 649€ PARI AL 30%

AEG
1° GENNAIO | 31 DICEMBRE 2019
ENTRA A FAR PARTE **DEL CLUB AEG PREMIUM**

0% TASSO ZERO TAN FISSO 0% TAEG 0%
SoR SODDISFATTI O RIMBORSATI
L'ESPERTO A CASA TUA

*Operazione a premi valida dal 1° Gennaio al 31 Dicembre 2019. Modelli in promozione e regolamento completo su aeg.it

Offerta valida dal 12 al 26 settembre 2019 nei Punti Vendita Euronics aderenti all'iniziativa. Salvo errori tipografici e omissioni. Le foto e le descrizioni dei prodotti sono puramente indicative. Salvo esaurimento scorte.

euronics
Vive le tue passioni

8 ricette con lo ZAFFERANO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **FRANCESCA MEZZADRI** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** (6) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

"Ami le salse mantecate? Usa pecorino grattugiato, invece che a scaglie, e stemperalo nella padella insieme alla pasta e all'acqua con lo zafferano".

Reginette con broccoli e salsiccia

Per 4 persone
320 g di reginette - 500 g di broccoli - 1 spicchio d'aglio - 1 bustina di zafferano - 300 g di salsiccia a nastro - 40 g di pecorino romano - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i broccoli, lavali, dividili a cimette e sbollentale in una pentola capiente, con abbondante acqua salata, per 2 minuti. Scolale e conserva l'acqua di cottura. Schiaccia l'aglio e fallo rosolare, senza sbucciarlo, in una padella con 2 cucchiai di olio. Unisci i broccoli e falli saltare nel condimento per pochi minuti. **Spella la salsiccia**, dividila a pezzetti e rosolali in un largo tegame antiaderente, mescolando spesso. Sfuma la salsiccia con una spruzzata di vino e cuoci per 2-3 minuti. Aggiungi nel tegame i broccoli, privati dell'aglio, con il loro fondo di cottura. Regola di sale, aggiungi una macinata di pepe e spegni il fuoco. Riduci il pecorino a scaglie sottili. **Riporta a bollore** l'acqua di cottura dei broccoli, prelevane un mestolo, versalo in una tazza e sciogli lo zafferano. Cuoci la pasta nella pentola, scolala al dente, versala nel tegame con l'acqua allo zafferano e fai insaporire per 1 minuto a fuoco vivace, mescolando. Servi nei piatti completando con il pecorino a scaglie e una macinata di pepe.

Finocchi in padella

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 35 minuti

4 finocchi - 1 cipolla - 1 bustina di zafferano - 1 mazzetto di erba cipollina - brodo vegetale - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i finocchi eliminando base, gambi e guaine esterne. Lavali e tagliali a spicchi spessi. Spella e affetta la cipolla. Falla appassire in una larga padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. **Unisci nella padella** i finocchi, senza sovrapporli troppo. Fai insaporire per 2 minuti e sfuma con il vino bianco. Quando è evaporato, bagna con poco brodo caldo e prosegui la cottura, con il coperchio, per 20 minuti. **Sciogli lo zafferano** in una tazzina con 2 cucchiai di brodo, versalo nella padella e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e completa con l'erba cipollina tagliuzzata e una macinata di pepe.

Pescatrice marinata alle erbe e peperoncino

Per 4 persone
800 g di pescatrice, spellata e privata della cartilagine interna - 100 g di pancetta a fettine - 2 scalogni - 1 limone non trattato - 2 peperoncini verdi dolci - 1 mazzetto di erbe miste (timo al limone, rosmarino, salvia) - 2 dl di vino bianco - 1 bustina di zafferano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per accompagnare: 1 kg di patate - 1 ciuffo di salvia - 2 scalogni - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il limone, grattugia la scorza e spremi il succo. Trita una manciatina di erbe miste e affetta i peperoncini, privati di piccioli e semi. Spella gli scalogni, tritali e mescolali con le erbe, i peperoncini, la scorza e una macinata di pepe. Unisci il succo di limone, il vino, un filo d'olio e lo zafferano. Mescola e versa la marinata sul pesce, in una terrina. Fai riposare in frigo per 2 ore, girando ogni tanto. Intanto, lessa le patate, sbucciale e tagliale a tocchi.
Sgocciola la pescatrice, tamponala con carta da cucina, rivestila con la pancetta e legala con qualche giro di spago, inserendo qualche rametto di erbe. Trasferiscila in una teglia, spennellala con un filo d'olio, versa sul fondo la marinata e cuoci a 180° per 20-25 minuti.
Nel frattempo, rosola le patate con gli scalogni, spellati e affettati, una noce di burro, un filo d'olio, qualche foglia di salvia, sale e pepe. Servi la pescatrice a fette spesse, con il sughetto di cottura filtrato e le patate.

Prep. 30 min.

Cottura 30 min.

"Se, 5 minuti prima di fine cottura, la pancetta non fosse ancora croccante, puoi passare alla funzione ventilata del forno che la farà dorare rapidamente".

"Per trasferire il cheesecake dallo stampo al piatto, elimina il bordo della tortiera, poi solleva il dolce aiutandoti con due lunghe spatole di metallo".

Prep. 45 min.

Cottura 15 min.

Cheesecake al mascarpone variegato

Per 6 persone
200 g di wafer al gianduja - 100 g di burro - 250 g di mascarpone - 1 dl di panna fresca - 50 g di zucchero a velo - 1 bustina di zafferano - 100 g di cioccolato al latte - 6 g di gelatina in fogli

Sbriciola finemente i biscotti e impastali con il burro morbido. Fodera di carta da forno il fondo e le pareti di uno stampo a cerniera da 20 cm e rivestilo con il composto, compattandolo con il dorso di un cucchiaio. Trasferisci lo stampo in frigo per 40 minuti.
Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Scalda la panna a bagnomaria con lo zafferano, aggiungi la gelatina strizzata, mescola con una frusta per scioglierla completamente e fai raffreddare.
Spezzetta il cioccolato, scioglilo a bagnomaria e lascialo intiepidire. Monta il mascarpone con 50 g di zucchero a velo e poi incorpora la panna. Versa il composto nel guscio di biscotti, aggiungi il cioccolato versandolo a filo e infine livella delicatamente la crema con il fondo di un cucchiaio in modo che risulti variegata in superficie. Trasferisci lo stampo in frigo per almeno 6 ore. Toglilo dal frigo 15 minuti prima di sformarlo e servirlo, a temperatura ambiente.

consigli utili

perché È COSÌ *PREGIATO?*

Perché per ottenerlo occorre un lungo lavoro manuale. Infatti, si ricava da un fiore, il *Crocus sativus*, raccolto a mano: gli stimmi ottenuti sono lasciati essiccare al sole o in piccoli forni e bracieri.

60
STIMMI

Sono quelli che occorrono, in media, per una bustina da 0,15 g. Ogni fiore contiene 3 stimmi. Per 1 kg di polvere si lavorano circa 130-150mila corolle.

Preparazione 15 min.

Cottura 50 min.

“La polpa delle cosce di pollo è soda e succulenta. Ancora di più se lasci la pelle, che protegge la carne e la mantiene morbida con i suoi succhi”.

TIPICI tuberi americani

Di patate dolci, chiamate anche batate, esistono qualità a pasta bianca o arancione. Originarie delle Americhe, sono ricche di zuccheri, come suggerisce il nome, ma anche di acqua: per questo la loro polpa in cottura tende ad ammorbidirsi molto. Perciò, fai attenzione quando le rimescoli del tegame, per non sfaldarle troppo. Se vuoi ottenere lo stesso effetto di tenerezza con una varietà diversa, usa le patate viola: il gusto è quello “classico” ma la consistenza risulta particolarmente soffice.

Tegame di pollo alle patate dolci e frutta

Per 4 persone
1,2 kg di cosce di pollo - 2 patate dolci - 1 cipolla - 200 g di frutta disidratata mista (albicocche, prugne, uvetta) - 1 bustina di zafferano - 1 cucchiaio di pinoli - brodo di pollo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale e tagliale a grossi pezzi. Dividi le cosce di pollo a metà separando fusi e sovracosce (a piacere, taglia a metà queste ultime con un coltello robusto). Spella la cipolla e riducila a spicchi spessi. **Scalda 2 cucchiai d'olio** in un tegame, unisci il pollo, una macinata di pepe, lo zafferano e fai rosolare a fuoco medio per 10 minuti, girando i pezzi su tutti i lati. Intanto, fai tostare i pinoli in una padellina antiaderente **Unisci la cipolla e le patate**, bagna con 1 mestolo di brodo caldo e prosegui la cottura per 20 minuti. Aggiungi la frutta disidratata, mescola e cuoci per altri 15-20 minuti circa, finché pollo e patate saranno ben dorati e il fondo di cottura addensato. Regola di sale, aggiungi i pinoli e servi ben caldo.

Tortini e spiedini di salsiccia

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

300 g di riso Carnaroli - 200 g di salsiccia - 1 piccola cipolla - 1 litro di brodo di carne - vino bianco - 40 g di grana padano grattugiato - 1 bustina di zafferano - 16 grosse foglie di salvia - 60 g di burro - sale - pepe

Spella e trita la cipolla, falla appassire in una casseruola con 30 g di burro, unisci il riso, tostalo per qualche istante, bagnalo con una spruzzata di vino, lascialo evaporare e versa un paio di mestoli di brodo caldo. Porta a cottura il riso, mantenendolo un poco al dente, unendo altro brodo ogni volta che il precedente è assorbito. **Priva la salsiccia della pelle**, poi tagliala in 16 tocchetti e avvolgi ognuno in una foglia di salvia lavata. Suddividi i bocconcini su 8 spiedini e falli rosolare per qualche minuto in una padella, con una nocciolina di burro, finché la salsiccia è dorata. **Unisci al risotto**, 5 minuti prima di fine cottura, lo zafferano stemperato in poco brodo. Spegni e, fuori dal fuoco, aggiungi 2/3 del grana, il burro rimasto e mescola bene. Aiutandoti con un coppapasta rotondo (8-10 cm di diametro), suddividi il risotto nei piatti singoli formando i tortini. Spolverizzali con il resto del grana grattugiato e servili subito, insieme agli spiedini di salsiccia.

Budini alla crema di riso e caramello

Prep. 40 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone
200 g di riso Originario - 1 litro di latte - 100 g di zucchero semolato - 1 bustina di zafferano - 1 scorzetta di limone non trattato - 1 pezzetto di stecca di cannella - 100 g di zucchero di canna chiaro

Versa il latte in una casseruola, aggiungi la scorza di limone, la cannella e portalo a ebollizione. Filtralo, rimettilo sul fuoco, unisci il riso, lo zafferano, lo zucchero semolato e cuoci il composto, mescolando con una frusta, per 12 minuti dal bollore, a fuoco molto dolce. **Togli la casseruola dal fuoco** e fai intiepidire il riso mescolando di tanto in tanto fino a ottenere una crema densa. Distribuisci la crema in 4 cocottine di porcellana da fuoco, livella la superficie, coprila e fai raffreddare, passando in frigo per almeno 4 ore. **Cospargi la superficie dei budini** con uno strato uniforme di zucchero di canna e poi fallo caramellare con l'apposito cannello, oppure mettendo le cocottine per pochi istanti sotto il grill del forno scaldato al massimo.

"Se per caramellare usi il cannello, regolalo al minimo e tienilo inclinato di 45°, a circa 20 cm di distanza dalla superficie del dolce".

"Puoi portare in tavola le treccine nel cestino del pane o servirle come accompagnamento di un antipasto misto con salumi e formaggi".

Treccine di pane al prosciutto e cipollina

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone
300 g di pasta da pane lievitata - 80 g di burro - 1 bustina di zafferano - 120 g di prosciutto crudo a fette spesse - 1 mazzetto di erba cipollina - latte - farina - 1 tuorlo - sale

Sciogli il burro a bagnomaria, toglilo dal fuoco, unisci lo zafferano, stemperalo e fai raffreddare. Taglia a cubetti il prosciutto, senza privarlo della parte grassa. Tagliuzza finemente l'erba cipollina con le forbici. Metti la pasta da pane in una ciotola, incorpora il burro, 1-2 cucchiai di latte, il prosciutto e l'erba cipollina, poi impasta per 10 minuti prima nella ciotola, poi sul piano infarinato. **Dividi la pasta in 4 panetti** e poi ricava da ogni panetto 3 filoncini assottigliandoli alle estremità e lasciando la parte centrale più spessa. Piega ogni filonicino a metà e intrecciale. Sistema le treccine su una placca, foderata di carta da forno, ben distanziate. Copri con un canovaccio e lasciale lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido. **Sbatti il tuorlo con il latte** e una presa di sale. Spennella le treccine con questo miscuglio e cuocile in forno già caldo a 190° per 30 minuti circa. Lasciale intiepidire su una gratella prima di servirle, tiepide o fredde.

Come si UTILIZZA *E CONSERVA*

Prima di unirlo alle preparazioni, devi stemperarlo in un liquido caldo ma non bollente come acqua, brodo, latte, vino. In genere, è meglio aggiungerlo poco prima di fine cottura, ma puoi impiegarlo anche in salse, marinate e impasti da forno: l'aroma risulterà meno intenso ma molto elegante. Conservalo al riparo da umidità e contatto con l'aria, per evitare muffe e dispersione dell'aroma.

grande classico

Lo zafferano 3 Cuochi (4 bustine, 0,60 g in tutto, circa 4,96 €) è il più venduto in Italia dal 1935 quando l'azienda, per mantenere integra la fragranza, ideò la confezione in bustine.

GialloZafferano per ALDI

ALDI *sopra della convenienza, voglio il meglio dalle regioni d'Italia*

REGIONE CHE VAI

La Mozzarella di Bufala Campana DOP

*Una specialità amata in tutto il mondo, prodotta esclusivamente con latte di bufala intero fresco nelle zone previste dal disciplinare. ALDI ha selezionato un fornitore a **filiera controllata**, dal benessere dell'animale fino al trasporto e alla lavorazione del latte. ALDI e il fornitore effettuano controlli regolari e indipendenti per un risultato eccezionale: l'eccellenza del gusto della linea **Regione che Vai**.*

Freschezza e tradizioni regionali: ecco il negozio dove fare la spesa!

ALDI ha selezionato per te prodotti che offrono un'esperienza di acquisto di grande soddisfazione. Un esempio tipico è la linea **Regione che Vai**, un vero viaggio gastronomico tra prodotti alimentari che uniscono qualità e convenienza. Immagina un menu con tappe nelle varie regioni d'Italia: antipasto con Prosciutto San Daniele DOP e melone, primo con Spaghetti di Gragnano, secondo con carne o pesce della tradizione, dolce con specialità come i Cantuccini Toscani o gli Amaretti Morbidi di Sassello. Scoprili tutti in negozio: ogni prodotto della linea **Regione che Vai** proviene da fornitori italiani selezionati e ha superato accurati controlli di qualità. ALDI è in Italia dal 2018 e fa parte di un Gruppo con circa 6.200 punti vendita in 11 Paesi.

aldi.it

ALDI Italia   @aldi_italia   ALDI Italia

ALDI

La tua spesa

CREMOSI hummus

Perfetti per aperitivi stuzzicanti e cene a buffet, sono a base di ceci ma anche di altri legumi e ortaggi, con aromi e guarnizioni invitanti

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1

2

1 Di cannellini ai pomodorini confit

Taglia a metà 250 g di pomodori datterini, svuotali dei semi e sistemali, senza sovrapporli, in una teglia oliata con 1 spicchio d'aglio in camicia. Condiscili con un pizzico di zucchero, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, qualche rametto di timo, sale, un filo di olio extravergine e infornali a 90° per 1 ora e mezza, girandoli a metà cottura. Sgocciolali con una paletta forata e conserva a parte il fondo di cottura. Passa al passaverdure 250 g di cannellini lessati e frullali con l'aglio arrostito, spellato, e qualche pomodorino. Trasferisci il mix in una ciotola, unisci un cucchiaino di tahina, un pizzico di paprica forte e, se occorre, un filo del fondo di cottura dei pomodorini. Regola di sale. Completa con i pomodorini confit, paprica e timo. Per 4 persone.

2 Di barbabietole al rafano con panna acida

Sbuccia 2 barbabietole crude e affettale sottili. Condiscile con un filo d'olio extravergine e sale, disponile in uno strato su una placca foderata di carta da forno e infornale a 180° per 30 minuti, girandole una volta. Passa al passaverdure 100 g di ceci lessati, poi frullali con 250 g di barbabietole precotte, sbucciate e a pezzetti, un filo d'olio, 1 cucchiaio di succo di limone, poca crema di rafano, sale e, se occorre, un filo d'acqua. Servi con una cucchiaiata di panna acida e le chips di barbabietole. Per 4 persone.

3 Di zucchine alle erbe e olive

Lava e spunta 500 g di zucchine, elimina la parte con i semi, tagliale a pezzetti e rosolale in una padella, a fuoco vivo e mescolando, con un filo d'olio extravergine e 2 spicchi di aglio spellati. Passa al passaverdure 150 g di ceci lessati, trasferisci la purea nel frullatore, aggiungi le zucchine, l'aglio e 4 pomodorini semisecchi sott'olio. Frulla con un filo d'olio, 1 cucchiaio di succo di limone e 1 cucchiaio di tahina. Aggiungi una manciata di erbe miste (basilico, maggiorana e poca menta) e frulla di nuovo. Diluisci a piacere con un filo di olio o acqua, regola di sale e pepe e guarnisci con olive taggiasche tagliuzzate, striscioline di pomodorini semisecchi e un trito di erbe. Per 4 persone.

4 Di ceci classico, con guarnizione di ceci croccanti

Passa al passaverdura 200 g di ceci lessati con 2 spicchi d'aglio spellati. Frulla la purea con un filo d'acqua. Mescolala in una ciotola con 40 g di tahina, il succo di 1/2 limone e, se occorre, poca acqua. Aggiungi un filo d'olio extravergine, un pizzico di cumino e uno di paprica dolce. Sbuccia 100 g di ceci lessati e distribuiscili su una placca foderata di carta da forno. Infornali a 180° per 20 minuti, mescolandoli a metà cottura. Condiscili con un filo d'olio, sale e semi di sesamo. Mescola e cuoci per altri 10-15 minuti. Fai raffreddare e servi con l'hummus. Per 4 persone.

5 Di carote alla curcuma e nocciole

Raschia 4 carote, lavale, tagliale a quarti nel senso della lunghezza e condiscile con un pizzico di curcuma e paprica affumicata, un filo d'olio extravergine, sale, una spolverizzata di semi di finocchio, una di finocchietto fresco, 30 g di nocciole spellate e tritate e un filo di miele. Trasferiscile su una placca foderata di carta forno con 2 spicchi d'aglio spellati e inforna a 180° per 16 minuti, girando a metà tempo. Passa al passaverdure 100 g di ceci lessati, poi frullali con le carote arrostite, l'aglio e 2 cucchiai d'olio fino a ottenere una crema. Regola di sale. Fai tostare 30 g di nocciole spellate in una padella con poco olio. Servi l'hummus con le nocciole, semi di finocchio e curcuma. Per 4 persone.

3

4

5

CON COSA ACCOMPAGNARLI

Pita, pane azzimo, carasau o chapati, triangolini di tortilla grigliati, nachos, chips di patate con la buccia, bruschettine, bastoncini di focaccia aromatizzata (alle noci, al rosmarino, alle olive etc.), pinzimonio di verdure crude (carote, sedano, cetrioli, peperoni).

LODOVICA COMELLO

EXTRAVERGINE

IL BELLO DEVE ANCORA VENIRE

DA MERCOLEDÌ 9 OTTOBRE ALLE 21.15

FOX FOXlife

DI SILVIA BOMBELLI

Bonarda
dell'Oltrepò Doc

È un vino giovane, **brioso e conviviale** prodotto nell'Oltrepò Pavese, da non confondere con altri Bonarda provenienti da Piemonte e Piacentino. È fatto con uve Croatina e (il 15% al massimo) Vespolina e Uva Rara. Grappoli ricchi che crescono su terreni calcareo-argillosi ben ventilati, molto adatti alla viticoltura praticata qui già ai tempi dei Romani. La Croatina, poi, è l'uva nobile della zona; è chiamata così, infatti, perché era riservata ai **vini della domenica** e delle grandi occasioni, quelle in cui si usava la cravatta ("croatta" in dialetto). Il vino Bonarda dell'Oltrepò Pavese ha ottenuto la Doc nel 2010. Si beve giovane e può essere fermo o frizzante. Ma è sicuramente quello mosso il più bevuto, perché la sua delicata bollicina lo rende un vino gaudente e al contempo ricco, adatto ad abbinamenti con molte pietanze. **Carni bollite e grigliate**, salumi e cotechini in primis. Ed è naturalmente frizzante, perché rifermentato a primavera in autoclave sui suoi stessi lieviti.

ZONA DI PRODUZIONE

Questo vino viene prodotto con le uve autoctone (Croatina minima 85%) coltivate sulle colline dell'Oltrepò, ai confini con Piemonte ed Emilia Romagna, tra i 200 e i 400 metri d'altezza. Il terreno ondulato addolcisce il clima e dona alle uve un profumo intenso e armonico.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

PRENDI NOTA
GLI AROMI

Semplice da bere, con la sua spuma setosa e il colore purpureo, è anche interessante da degustare: note di frutti rossi maturi (ciliegia, marasca, fragola, melagrana), sentori di fiori (viola) e leggere evocazione di pepe bianco e mandorle.

la giusta **ricetta**

spaghetti ALLA CHITARRA al vino rosso

Trita 1 **scalogno**, 1 **carota** e 1/2 costola di **sedano** e fallo appassire con un filo d'**olio extravergine** in una casseruola. Unisci prima 100 g di **prosciutto crudo** a pezzetti, poi 150 g di **carne macinata di tacchino** e 150 g di **macinata di maiale**. Fai rosolare per qualche minuto, bagna con 150 ml di **vino Bonarda** e fai evaporare. Aggiungi 500 g di **passata di pomodoro** e cuoci a fiamma bassa per 40 minuti. Unisci al ragù 1/2 cucchiaino di **zucchero**, un pizzico di **cannella in polvere** e 20 g di **burro**. Cuoci ancora per qualche minuto. Spegni e regola di **sale** e di **pepe**. Fai lessare 320 g di **spaghetti alla chitarra**, scolali al dente conservando un po' d'acqua e condiscili con il ragù unendo, se necessario, un po' d'acqua di cottura. Guarnisci con alcuni aghi di **rosmarino** tagliuzzati con le forbici e servi subito.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

fontina

È un formaggio vaccino semiduro, grasso, a **pasta semicotta**, che vanta origini radicate nella storia antica della Valle d'Aosta. Le prime testimonianze scritte risalgono al 1477, ma la produzione è iniziata addirittura nel XIII secolo. Nel 1957 è stato costituito il primo Consorzio di tutela, poi trasformatosi in quello attuale con l'ottenimento della **Dop, nel 1996**.
Il disciplinare è severamente legato alle materie prime e alla tradizione locali: il latte è ricavato da sole mucche valdostane (pezzata rossa, pezzata nera e castana), dev'essere crudo e non può essere riscaldato oltre i 36° prima della coagulazione. La stagionatura minima è di 3 mesi e ogni forma è marchiata con il numero distintivo del produttore. Nel 2016 la fontina è stata inserita nell'elenco dei formaggi migliori al mondo dal **Wall Street Journal**. In cucina, è forse il formaggio più amato, per il suo gusto dolce-aromatico e per la capacità di fondere già a 60°.

Estiva o invernale?

Quale preferisci? È questione di gusti. La fontina d'alpeggio (circa 200 produttori) è realizzata in estate quando le mucche mangiano essenze d'altura e fiori: è la più profumata, con una sfumatura amarognola e colore più intenso. Quella invernale (circa 80 produttori) ha sapore più dolce e omogeneo, dovuto all'alimentazione con il fieno.

UN FORMAGGIO CON GLI OCCHI
La leggera occhiatura, il colore paglierino e il marchio Dop sono il biglietto da visita della fontina. Per produrne una forma di 10 kg occorrono 100 litri di latte (ovvero la mungitura di 10 mucche).

COSÌ FONDE meglio

Tagliala fettine e tienila bagno per almeno 2 ore nel latte prima di scioglierla a bagnomaria o nel microonde (a media potenza per 1 minuto). Otterrai una fondutina ideale per condire pasta, gnocchi, carne, patate...Il bagno nel latte è un passaggio tipico delle ricette valdostane, dalla fonduta agli gnocchi alla bava, dalla seuppa à la vapelenentse alle crespelle.

PRENDI NOTA conservazione e utilizzo

Avvolgila nella carta da forno e quindi in un foglio di alluminio e conservala in frigo. Quando la utilizzi in cucina, considera che ha una buona resa e che è molto saporita, quindi non eccedere con le dosi e sala poco. Dal punto di vista nutrizionale, è inutile negare che sia molto energetica (circa 350 calorie per etto), ma d'altro canto, essendo un formaggio semicotto, assicura un apporto vitaminico eccellente e tante proteine nobili.

Tortino di funghi, patate e briciole

Preparazione **25 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **6 persone**

400 g di patate - 600 g di funghi misti - 200 g di fontina a fette - 2 fette di pane rustico - 40 g di grana padano grattugiato - 1 rametto di rosmarino - 1/2 spicchio d'aglio - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale, asciugale e affettale con la mandolina. Quindi lessale in acqua bollente salata, sgocciolale e falle asciugare stese su un panno.

Pulisci i funghi con un panno umido, affettali e rosolali con un filo d'olio, sale e pepe. Priva il pane della crosta e tritalo nel mixer con il grana, qualche ago di rosmarino, l'aglio e una macinata di pepe.

Fodera una tortiera a cerniera di 18 cm di diametro con carta da forno, imburrala e riempila alternando strati di patate, funghi, trito di pane e fontina; abbi cura di terminare con la fontina. Copri con un foglio di alluminio e cuoci nel forno caldo a 180° per 20-25 minuti.

la ricetta in più

Toast con pollo e porcini

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 10 minuti

120 g di straccetti di pollo - 120 g di fontina - 8 fette di pan brioche - 12 cucchiai di besciamella - 3 porcini piccoli - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Cuoci gli straccetti di pollo in una padella leggermente oliata finchè saranno croccanti; salali. Intanto, pulisci i funghi con un panno umido e affettali. Trita la fontina grossolanamente. **Spalma 1 cucchiaio di besciamella** su ogni fetta di pan brioche. Distribuisci su 4 fette gli straccetti di pollo, 80 g di fontina e i funghi, poi spolverizza il tutto con una macinata di pepe. Copri con le fette di pan brioche rimaste e spalma la besciamella restante sulla superficie dei toast. Cospargili quindi con la fontina rimasta e un'altra macinata di pepe. **Metti i toast in forno** caldo a 200° e cuocili per 5 minuti, poi seleziona la funzione grill e prosegui la cottura per 1-2 minuti controllando che il formaggio non scurisca troppo.

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

grattugia hi-tech

1

Non solo formaggio

I rulli in acciaio inox con dentature di dimensioni diverse sono i veri plus delle nuove grattugie, che permettono di sminuzzare formaggi teneri o stagionati, scegliendo la grana. In più sono ideali per ridurre in polvere il pane raffermo e a scaglie la frutta secca e il cioccolato fondente. E poi, in un attimo, affettano e tagliano frutta e verdura a julienne.

2

Sceglila così

Se in tavola porti sempre tanta verdura, scegli un attrezzo dotato di rulli che affettano e tagliano a julienne. Per gli altri tipi, assicurati che siano leggeri e maneggevoli, con i diversi pezzi smontabili e facili da lavare. Perfetti quelli completi di due o tre rulli con dentature differenti.

una piccola TUTTOFARE

tre funzioni in una

Ami stupire gli amici gourmet a tavola, ma non hai molto tempo da dedicare alla preparazione? La soluzione c'è. Dota la tua cucina di questa grattugia elettrica: in pochi secondi svolge ben tre funzioni, basta sostituire i coni in acciao inox. Il primo grattugia in un lampo il formaggio, il secondo cono serve ad affettare e il terzo taglia la verdura a julienne. I tre coni, come il cavo, trovano posto dentro la grattugia (Fresh Express di **Moulinex**, cm 26,5x16,5x28,2h, € 55,99).

Soufflé classico al formaggio

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

80 g di burro - 3 dl di latte - 60 g di farina - 50 g di grana padano - 70 g di emmentaler - 5 uova - noce moscata - sale - pepe

Fai ammorbidire 20 g di burro e, usando un pennello, ungi il fondo e le pareti di 6 stampini monoporzione; grattugia il grana padano e cospargi le pareti con 30 g di formaggio grattugiato, poi trasferisci gli stampini in frigorifero.
Per la besciamella, scalda il latte in un pentolino senza farlo bollire. Sciogli il burro rimasto in una casseruola a fiamma bassa, unisci la farina in una sola volta e mescola energicamente per 2-3 minuti fino a ottenere un composto leggermente imbiondito. Ora incorpora a filo il latte caldo, senza mai smettere di mescolare e prosegui la cottura per 8-10 minuti. Regola di sale, profuma con un pizzico di noce moscata grattugiata e una macinata di pepe.
Grattugia l'emmentaler con il rullo a fori grossi, uniscilo alla besciamella con il grana padano grattugiato rimasto e continua a mescolare finché il formaggio si sarà sciolto. Monta 5 albumi a neve ferma con un pizzico di sale; incorpora 3 tuorli alla besciamella, quindi gli albumi montati a neve. Versa il composto negli stampini, riempiendoli per circa 2 terzi e inforna a 190° per 15-16 minuti senza aprire il forno.

PRATICHE SEMPLICI e veloci

ELETTRICA SENZA FILI

La prima grattugia elettrica, interamente lavabile sotto l'acqua corrente, funziona con batteria al litio che consente di lavorare fino a 2 kg di formaggio con una sola ricarica. I due rulli in dotazione grattugiano formaggio, frutta secca, pane raffermo e cioccolato, anche a scaglie (Gratì Waterproof, **Ariete**, € 50).

A MANOVELLA

Leggera, resistente e maneggevole, la grattugia in plastica con inserti in acciaio inox ha una lama super affilata prodotta con il processo di fotoincisione; il contenitore extra-large ospita formaggio, frutta secca e cioccolato. Facile da smontare, ogni pezzo è lavabile in lavastoviglie (**Microplane**, € 29,95).

ALTE PRESTAZIONI

Completa di contenitore con coperchio salva-freschezza da portare in tavola e per conservare il formaggio in frigo, la grattugia elettrica ha la tramoggia in cui inserire il formaggio, il rullo in acciaio inox e accessori facilmente smontabili e lavabili in lavastoviglie (Dolcevita GR1 di **Imetec**, cm 26,7x13,5x25,3h, € 100).

IMPUGNATURA ERGONOMICA

Non affatica la mano e il braccio durante l'uso perché è leggera e comoda grazie all'impugnatura ergonomica; funziona a batteria ed è dotata di due rulli inox con i quali grattugiare formaggio, pane raffermo, frutta secca e cioccolato di grana e consistenza diverse, anche direttamente nei piatti (**Girmi**, cm 25x10,5x9,5h, € 24,90).

ANCHE AFFETTAVERDURE

All'estetica gradevole in acciaio satinato e plastica bianca, affianca un potente motore da 350W, 3 rulli in acciaio inox con i quali grattugiare, affettare e tagliare a julienne, un grande tubo d'inserimento degli ingredienti e una comoda maniglia (Parmino Chef di **G3Ferrari**, cm 23,5x11x31,5h, € 49,90).

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Funghi fritti con salsa di barbabietola

Non è più tanto caldo da stressarsi all'idea di friggere, ma quel freddo che mette voglia di zuppe e polente non è ancora arrivato. È il momento magico di passaggio tra due stagioni, dove le ricette sembrano uscite da boschi fatati, hanno sapori nordici e colori immaginifici, ma tutti naturali. E scrocchiano sotto i denti...

Taglia a cubetti 100 g di **barbabietola** cotta a vapore e mettili in un contenitore alto stretto con 50 ml di **latte di soia**, il succo di 1/2 **limone**, 5 g di **zenzero** fresco spremuto con lo spremiaglio e un bel pizzico di **sale**. Frulla il tutto con il frullatore a immersione aggiungendo a filo 120 g di **olio di semi di girasole**. Ottenuta un'emulsione densa, versala in una ciotola e riponila in frigo. Con un coltellino elimina la base terrosa dai gambi di 400 g di **champignon**, poi con un panno inumidito strofinali dolcemente per eliminare eventuali residui di terra e tagliali nel senso della lunghezza a fette di 3-4 mm, in modo da mantenere in sezione la forma a funghetto. Prepara 3 ciotole: nella prima metti 150 g di **farina**, nella seconda 3 **uova** sbattute con 40 ml di **latte** e un pizzico di sale, nella terza 200 g di **pane grattugiato** e qualche fogliolina di **timo**. Passa i funghi nella farina, poi nelle uova e quindi nel pangrattato e friggili per 2-3 minuti in olio di semi bollente rigirandoli spesso fino a completa doratura. Scolali su carta per fritti, salali e gustali con la salsa di barbabietola. Per 4-6 persone.

A tutta natura
Se durante una passeggiata tra i boschi hai la fortuna e il talento di trovare dei funghi porcini selvatici, questa ricetta è perfetta per impiegarli! Per una panatura ancora più rustica, utilizza pane integrale o ai cereali.

e in più...

"Nella tradizione mediterranea, ricca com'è di pizze, panzanelle e parmigiane, la cucina vegetariana è quasi "involontaria". Nei paesi del nord, invece, scegliere di cucinare senza carne è meno scontato. Forse per questo occorre più fantasia, ingrediente segreto della cucina veg e colorata degli autori del blog Green Kitchen Stories: lei svedese, lui danese, inventano per le loro bambine piatti semplici e sani che sembrano usciti dai libri di fiabe".

Verdure arrosto con la feta

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

4 zucchine verdi e gialle - 8 ravanelli - 2 rape - 8 cavolini di Bruxelles - 6 piattoni - 200 g di feta - pangrattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 limone non trattato - capperi sott'aceto - menta secca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le verdure. Spunta piattoni, zucchine, rape, ravanelli e priva della base i cavolini. Taglia i piattoni a losanghe, le zucchine a fette spesse, le rape a spicchi e i cavolini di Bruxelles a metà. Mescola tra loro le verdure, condiscile con un filo d'olio e un pizzico di sale, cospargile con 2 cucchiai di pangrattato e mescola. **Distribuiscile in una teglia** senza ammassarle troppo. Inforna a 200° per 30 minuti. Quando sono tenere, toglile dal forno e cospargile con la feta sbriciolata. **Lava il limone**, grattugia la scorza e spremi il succo. Emulsiona il succo e la scorza con 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di capperi tritati grossolanamente e 2 prese di menta secca. Versa il condimento sopra le verdure e la feta, mescola, cospargi di prezzemolo tritato e servi subito.

delizie al forno

Tre piatti da preparare in teglie, pirofile e stampi, senza controllarli durante la cottura. Nell'attesa che siano pronti, spandono in cucina quell'invitante profumino che fa subito gola

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**
RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Un leggero tocco in più

Puoi colorare e profumare la tua besciamella sciogliendo, in una tazzina di latte presa dal totale, un pizzico di paprika dolce o di curcuma in polvere. Uniscine una punta anche all'acqua in cui sbollenti la sfoglia all'uovo, che si tingerà delicatamente.

Preparazione
20 min.

Cottura
60 min.

Cake alle pere e arachidi

Per 6 persone

240 g di farina - 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 150 g di zucchero di canna chiaro - 1 uovo - 2 dl di yogurt magro - 0,7 dl di olio extravergine d'oliva delicato - 2 pere medie
Per il topping e la glassa: 30 g di farina - 50 g di zucchero di canna chiaro - 40 g di burro - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 60 g di arachidi sgusciate e spellate, non salate - zucchero a velo - succo di limone

Rivesti di carta forno uno stampo da plum cake. Setaccia la farina per il toppi ng con la cannella e trita grossolanamente le arachidi. Impastale, con la punta delle dita, insieme al burro morbido e allo zucchero di canna. Metti in frigorifero.
Sbatti in una ciotola l'uovo con lo zucchero di canna, lo yogurt e l'olio, poi incorpora la farina, setacciata con il lievito, una presa di sale e la cannella. Sbuccia le pere, privale del torsolo, tagliale a fettine e uniscine 2/3 all'impasto. Versa nello stampo, distribuisci le pere rimaste e cospargi con il topping, sbriciolato con le dita.
Cuoci a 180° per 1 ora. Sforna, fai raffreddare e sforma il dolce. Sciogli 1/2 tazza di zucchero a velo con il succo di limone necessario per avere una glassa fluida. Versala sul dolce e lascia solidificare.

Topping al top!

Il topping di arachidi è perfetto per completare ogni tipo di torta soffice, come ciambelloni e torte di mele. Puoi prepararlo anche con altra frutta secca come noci, mandorle o pinoli.

Preparazione
20 min.

Cottura
40 min.

Rotolini di lasagna con salsa al grana padano

Per 4 persone

250 g di sfoglia all'uovo fresca - 120 g di fagiolini - 200 g di carote - 400 g di zucchine verdi e gialle - 10 cm di daikon - 200 g di fontina - 50 g di burro - 5 dl di latte - 30 g di farina - 80 g di grana padano grattugiato - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le verdure e puliscile. Riduci a bastoncini, lunghi 6-7 cm, la fontina e le verdure. Cuoci queste ultime a vapore per 5 minuti e salale. Ricava dalla sfoglia strisce larghe 6 cm, tagliate nel senso della larghezza.
Scottale per 30 secondi in acqua salata e scolale. Metti un mazzetto di verdure e un bastoncino di formaggio alla base di ogni striscia, sul lato corto, arrotola e sistema i rotolini in una pirofila da forno, imburrata. Sciogli il resto del burro in un tegame, versa la farina e mescola 2 minuti. Stempera con il latte e cuoci la salsa mescolando finché raggiunge il bollore. Unisci il grana, regola di sale e profuma con pepe e noce moscata.
Versa la besciamella preparata sui rotolini e inforna 20 minuti a 180°, accendendo il grill negli ultimi 5 minuti per dorarli bene.

8 GNOCCHI con il ripieno

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (6)
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

"Per evitare che l'impasto risulti troppo acquoso, metti la ricotta in uno scolapasta in modo che perda gran parte del suo siero".

Di ricotta con finferli alla crema di nocciole

Per 4 persone
600 g di ricotta di pecora - 2 tuorli - 150 g di farina - 30 g di grana padano grattugiato - 300 g di finferli - 80 g di nocciole tostate - 70 g di grana padano - 3/4 ciuffi di prezzemolo - 2 bacche di ginepro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - noce moscata - sale - pepe

Monda i finferli, lavali in acqua fredda corrente e cuocili per 7-8 minuti in una padella con 4 cucchiai di olio, lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato, le bacche di ginepro e sale. Elimina l'aglio e il ginepro, preleva i funghi con una schiumarola e conserva il fondo di cottura. Trita i funghi nel mixer con 40 g di grana a pezzetti.
Frulla le nocciole fino a ottenere una pasta fine e omogenea, versala nella padella con il fondo di cottura dei funghi e mescola.
Impasta la ricotta con i tuorli, i 30 g di grana grattugiato, la farina, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Forma delle palline del diametro di 3 cm, crea una fossetta al centro, farciscile con i finferli e richiudi la pasta sul ripieno. Cuoci gli gnocchi in acqua salata in ebollizione fino a quando vengono a galla. Scola gli gnocchi, disponili nei piatti e condiscili con la salsa di nocciole preparata. Completa con il grana rimasto a scaglie e foglie di prezzemolo.

Di patate con bitto e porri

Per 4 persone
Preparazione 60 minuti
Cottura 40 minuti

500 g di patate - 90 g di farina di grano saraceno - 70 g di farina 00 - 1 uovo + 1 tuorlo - 2 porri - 150 g di Bitto o altro formaggio d'alpeggio - 50 g di grana padano grattugiato - 2 foglie di salvia - 70 g di burro olio extravergine di oliva - sale

Pulisci i porri, eliminando le parti verdi, tagliali in quarti, nel senso della lunghezza, e dividili a fettine. Falle rosolare con 3 cucchiai d'olio e una noce di burro, e falli stufare coperti per 10 minuti, regola di sale.
Lava le patate, lessale, sbucciale ancora calde, passale allo schiacciapatate e lasciale intiepidire. Impastale con i 2 tipi di farina, l'uovo e il tuorlo, 1 cucchiaio d'olio e 2 pizzichi di sale. Forma una palla e fala riposare 15 minuti.
Stendi il composto di patate con il matterello in un rettangolo di 2-3 mm di spessore e, con un tagliapasta, ritaglialo in tanti dischi di circa 5 cm. Metti al centro di ogni disco 1 cucchiaino di porri stufati e 1 cubetto di bitto; chiudili a mezzaluna sigillando bene i bordi. Scalda il burro rimasto con la salvia.
Lessa gli gnocchi in acqua bollente salata, scolandoli dopo 1 minuto dalla salita in superficie; trasferiscili nella padella con il burro, spadellali e completa con il grana e, se ti piace, una macinata di pepe.

Di fagioli e patate con radicchio e Asiago

Per 4 persone
500 g di fagioli borlotti lessati - 500 g di patate rosse - 300 g di farina - 1 uovo - 300 g di radicchio precoce - 80 g di Asiago - 1 scalogno - 2 rametti di rosmarino - 40 g di burro - olio extravergine di oliva - sale

Monda il radicchio, taglialo a striscioline, lavalo e asciugalo. Spella lo scalogno, tritalo finemente e fallo stufare in una padella con 2 cucchiai di olio. Unisci il radicchio, regola di sale, cuoci per 3-4 minuti su fiamma vivace, lascia raffreddare e poi trita il composto; taglia l'Asiago a dadini.
Lava le patate e lessale in abbondante acqua bollente salata per circa 30 minuti o fino a quando sono morbide. Scolale, sbucciale e passale attraverso lo schiacciapatate insieme ai fagioli sciacquati e asciugati. Impasta il composto velocemente con la farina e l'uovo e forma delle palline della grandezza di una noce. Appiattiscile fino a ottenere dei dischetti di 1/2 cm di spessore, farciscili con il radicchio stufato e un dadino di Asiago e richiudi la pasta sul ripieno.
Cuoci gli gnocchi in acqua salata in ebollizione; quando vengono a galla, scolali con un mestolo forato e condiscili con il burro scaldato in un padellino con i rametti di rosmarino.

"Le patate vanno cotte con la buccia per evitare che si impregnino di acqua e poi passate allo schiacciapatate ancora calde".

Preparazione 40 min.
Cottura 50 min.

Preparazione 1 ora
Cottura 75 min.

"Non buttare i semi della zucca: privali dei filamenti, lavali,salali, tostali in forno a 200° e uniscili, sgusciati, alle insalate".

Di zucca con crescenza e amaretti ai peperoni

Per 4 persone
1,2 kg di zucca mantovana - 300 g di farina 00 + quella per la spianatoia - 1 uovo - 20 g di amaretti - 150 g di crescenza - 2 peperoni rossi - 50 ml di vino bianco - 3 rametti di timo - 1 scalogno - olio extravergine di oliva - sale

Monda la zucca lasciando la buccia, tagliala a spicchi, disponili in una teglia, coprili con un foglio di alluminio e cuocili in forno a 180° per circa 35 minuti o fino a quando saranno morbidi.
Pulisci intanto i peperoni, elimina i semi e i filamenti, dividili in falde e riducili a tocchetti. Spella e trita lo scalogno, fallo stufare dolcemente in una padella con 4-5 cucchiai di olio e il vino, aggiungi i peperoni, una presa di sale e 2 rametti di timo e prosegui la cottura e con la padella coperta per 15 minuti.
Preleva la polpa della zucca cotta in forno con un cucchiaio e passala attraverso uno schiacciapatate. Lasciala intiepidire, unisci l'uovo e la farina e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma dei cordoncini del diametro di circa 3 cm, premili al centro per creare una fossetta, farciscili con la crescenza lavorata con gli amaretti sbriciolati e richiudi la pasta sul ripieno in modo da ottenere tante piccole sfere.
Cuoci gli gnocchi in acqua salata in ebollizione; quando vengono a galla scolali, condiscili con i peperoni caldi e decora con foglie di timo.

consigli utili

l'impasto BASE tradizionale

Lava 1 kg di patate (meglio se sono vecchie, ma senza germogli) e lessale con la buccia in acqua bollente salata per 45 minuti. Sbucciale ancora calde e passale subito allo schiacciapatate facendole cadere in una ciotola capiente. Unisci poco sale, 150 g di farina e 1 uovo. Impasta velocemente e fai riposare per 5 minuti. Dividi l'impasto in 7-8 parti. Rotola una parte per volta sulla spianatoia infarinata in modo da ottenere un lungo bastoncino di circa 2 cm di spessore e taglialo a tocchetti di circa 3,5 cm di lunghezza. Oppure, lavora l'impasto in modo da ottenere delle palline da farcire a piacere.

antichi TUBERI dal Perù

Quasi sconosciute in Italia fino a qualche anno fa, le patate viola sono state riscoperte per il bel colore che mantengono anche dopo la cottura. Sono tuberi a maturazione tardiva, dalla forma oblunga e irregolare, generalmente di piccole dimensioni, che derivano da una varietà antica di patata, originaria del Perù. La buccia scura nasconde una polpa viola intenso ricca di amido, ideale per la preparazione di gnocchi e vellutate. Contengono inoltre gli antociani, sostanze dall'elevato potere antiossidante.

Di patate viola con verza alla fonduta

Per 4 persone
800 g di patate viola - 200 g di farina 00 - 200 g di verza - 1 scalogno - semi di cumino - 200 g di fontina - 200 ml di latte - 5 g di fecola - 2 ciuffi di prezzemolo - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa le patate per circa 30 minuti. Monda intanto la verza, stacca le foglie, lavale e riducile a julienne. Spella e trita lo scalogno, fallo stufare con il burro e 2 cucchiai d'olio, aggiungi i semi di cumino, la verza e una presa di sale e cuocila coperta per 5 minuti. Scola le patate, sbucciale ancora bollenti e passale attraverso lo schiacciapatate. Unisci la farina e impasta fino a ottenere un composto omogeneo.
Forma con il composto degli gnocchi del diametro di 3 cm circa, crea una fossetta al centro, farciscili con il ripieno di verza e chiudi la pasta sul ripieno formando una pallina.
Scalda il latte, unisci la fecola e cuoci per 2 minuti mescolando; unisci la fontina tritata e cuoci fino a che il formaggio si sarà sciolto. Regola di sale e tieni in caldo. Cuoci gli gnocchi in acqua salata in ebollizione; quando vengono a galla scolali, distribuiscili nei piatti e condiscili con la fonduta, pepe e foglie di prezzemolo.

"Se vuoi congelarli, sistemali su un vassoio e falli indurire in freezer. Poi trasferiscili nei sacchetti e consumali entro 3 mesi".

Preparazione 50 min.
Cottura 40 min.

"Per ottenere delle palline dalla forma perfettamente ovale, puoi utilizzare un porzionatore da gelato".

Preparazione 50 min.
Cottura 40 min.

Di patate e saraceno con spinacini e noci

Per 4 persone
800 g di patate a pasta bianca - 180 g di farina di grano saraceno - 1 uovo - 200 g di spinacini da insalata - 40 g di gherigli di noce - 450 g di pomodori pelati - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 piccola cipolla rossa - 1/2 cucchiaino di zucchero - olio extravergine di oliva - sale

Lava le patate, trasferiscile in una pentola con acqua fredda e lessale per circa 30 minuti. Raschia intanto la carota e spella la cipolla, tritale finemente con la costa di sedano, falle rosolare con 4 cucchiai di olio e aggiungi i pomodori pelati spezzettati, una presa di sale e lo zucchero. Cuoci la salsa coperta per 15 minuti e scoperta per altri 5.
Lava gli spinacini, asciugali e frullali nel mixer con i gherigli di noce, una presa di sale e 3 cucchiai di olio fino a ottenere un trito omogeneo.
Scola le patate, sbucciale ancora bollenti, schiacciale attraverso uno schiacciapatate e aggiungi la farina di grano saraceno e l'uovo. Impasta rapidamente fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle palline della grandezza di una noce, crea una fossetta al centro, farciscile con il pesto di spinacini e noci e richiudi la pasta sul ripieno. Cuoci gli gnocchi in acqua salata in ebollizione; quando vengono a galla, scolali e condiscili con la salsa di pomodoro.

Di patate al sugo di cipolle

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

500 g di gnocchi di patate - 1 mozzarella - 250 g di polpa di pomodoro - 500 g di cipolle bianche - 1 cucchiaino di zucchero - pecorino grattugiato - olio extravergine di oliva - sale, anche grosso - pepe

Prepara gli gnocchi (vedi box a pag. 69). Taglia la mozzarella a dadini e mettili a sgocciolare in un colapasta. Spella le cipolle e tagliale a spicchietti. Trasferiscili in una ciotola e cospargili con 1 cucchiaino di sale grosso e lo zucchero. Mescola e lascia riposare per 3 ore. Intanto farcisci gli gnocchi schiacciandoli leggermente al centro e inserendo un po' di polpa di pomodoro e un paio di dadini di mozzarella.
Scalda 3-4 cucchiai d'olio in una casseruola, unisci le cipolle con il loro liquido e cuoci a fiamma bassa con il coperchio per 20 minuti. Mescola di tanto in tanto e aggiungi, se necessario, poca acqua calda. Aggiungi la polpa di pomodoro rimasta e prosegui la cottura per 40 minuti, finché il sugo si sarà addensato.
Lessa gli gnocchi in una pentola con abbondante acqua bollente salata, sgocciolali con un mestolo forato e condiscili con il sugo di cipolle. Completa con il pecorino grattugiato, pepe e servi subito.

Preparazione 90 min.

Cottura 15 min.

"Se l'impasto degli gnocchi risultasse troppo compatto, ammorbidiscilo unendo 2 cucchiai di acqua fredda".

Di castagne con ricotta al pesto di salvia

Per 4 persone
300 g di farina di castagne - 150 g di farina 00 - 1 uovo - 150 g di ricotta di pecora - 40 g di pecorino grattugiato - 10 g di foglie di salvia - 1 spicchio d'aglio - 40 g di mandorle con la buccia - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Setaccia i due tipi di farina facendole cadere direttamente sulla spianatoia, disponile a fontana, sguscia l'uovo al centro, aggiungi 100 ml di acqua fredda e, sbattendo con una forchetta l'uovo e l'acqua, incorpora man mano la farina dai bordi della fontana. Lavora l'impasto velocemente con le mani per 5 minuti, forma una palla, avvolgila in un foglio di pellicola per alimenti e lasciala riposare per 1 ora in frigorifero.
Lavora intanto la ricotta con il pecorino e una generosa macinata di pepe. Lava e asciuga le foglie di salvia e frullale nel mixer con lo spicchio d'aglio spellato e privato dell'anima centrale, una presa di sale, le mandorle e 4-5 cucchiai di olio.
Ricava dal panetto di pasta tanti cilindri del diametro di circa 3 cm, tagliali a fette di 1 cm di larghezza, schiacciali con le mani in modo da ottenere dei dischetti di 1/2 cm di spessore, disponi al centro 1/2 cucchiaino di composto di ricotta e richiudi la pasta sul ripieno. Arrotonda lo gnocco e ripeti fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci gli gnocchi in acqua salata in leggera ebollizione per circa 15 minuti, scolali e condiscili con il pesto di salvia e mandorle preparato.

UNA COTTURA perfetta

Tuffa gli gnocchi in una pentola capiente con abbondante acqua salata in leggera ebollizione e dai solo una mescolata. Scolali con un mestolo forato man mano che affiorano in superficie facendoli sgocciolare bene. Condiscili nei piatti individuali, mescolandoli il meno possibile.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

patate arricchite

Quando si parla di arricchimenti per le patate, si allude di fatto a due minerali, il selenio e lo iodio che, pur essendo presenti nell'organismo in piccolissime quantità (non a caso sono definiti micronutrienti), svolgono ruoli fondamentali per il metabolismo. Il **selenio** è un potente **antiossidante** che contrasta l'invecchiamento delle cellule ed è indicato per tutti (per gli anziani in particolare). Lo **iodio** è determinante per il buon funzionamento della **tiroide**, oltre a essere in un aiuto in caso di aumentato fabbisogno (per esempio in gravidanza), nelle diete iposodiche e per i vegani (che non ne assumono a sufficienza attraverso gli alimenti). Ma come si fa a incrementare il contenuto di questi minerali nelle patate? Vengono assorbiti dalle piante attraverso la **fertilizzazione delle foglie**: un metodo sicuro, che garantisce l'assimilazione da parte dei tuberi nelle quantità volute. Così le patate al selenio assicurano il 16% del fabbisogno giornaliero ogni 100 g (contro l'1,8 di quelle naturali), la tipologia allo iodio apporta invece il 15% (contro l'1,3% delle naturali).

IL GUSTO E LA QUALITÀ
Gli arricchimenti non modificano il sapore delle patate, che sono in genere di alta qualità e di diverse tipologie (novelle, classiche, di montagna).

CONSERVALE **COSÌ**

Le patate arricchite, ancor più delle classiche, vanno conservate correttamente per evitare di vanificarne i benefici. Tienile in luogo fresco e buio, allargandole in una cassetta di legno foderata con carta da pacco: in questo modo eviterai che ammuffiscano o germoglino. Non usare sacchetti di plastica e non metterle in frigo : sotto i 5° gli amidi si trasformano in zuccheri, si altera il sapore e si accelera il deterioramento.

PRENDI NOTA **PER TUTTI GLI USI**

Digeribile e gustosa, ha ottima consistenza e due virtù preziose: è arricchita al selenio e si presta per tutti gli usi; lessata, al forno, fritta o per il purè. È disponibile in confezioni da 1,5 - 2 - 2,5 kg (Selenella, Consorzio Patata Italiana di Qualità, € 1,99 per la rete da 1,5 kg).

Saltimbocca al prosciutto e salvia

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

300 g di patate grosse - 80 g di prosciutto crudo a fettine - 1 mazzetto di salvia - olio per friggere - sale

Sbuccia le patate, lavale e asciugale. Affettale molto sottilmente con una mandolina o con un coltello affilato. Immergile poi in una ciotola colma d'acqua fredda per eliminare l'amido in eccesso. Sgocciolale e stendile su un telo senza sovrapporle e asciugale tamponandole. Lava e asciuga le foglie di salvia.

Distribuisci su ciascuna fettina di patata una striscia di prosciutto e una foglia di salvia. Arrotola e fissa gli involtini con stecchini di legno. Scalda abbondante olio in una padella antiderente: il livello deve essere alto almeno 2 dita.

Friggi gli involtini pochi per volta in modo che siano ben distanziati e sgocciolali con un mestolo ragno. Quando li avrai fritti tutti, friggili di nuovo nello stesso olio alzando la fiamma (è lo stesso metodo usato per le patatine fritte). Sgocciola i saltimbocca su carta assorbente, salali e servili subito.

la ricetta in più

Frico al formaggio e cipolle

Per 6 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 40 minuti

4 grosse patate - 300 g di formaggio tipo latteria grattugiato - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a cubetti e lessali in acqua bollente per 15-20 minuti. Intanto, spella la cipolla, riducila a rondelle molto sottili e rosolale in padella con 2 cucchiai di olio per 4-5 minuti a fuoco dolce; mescola spesso con un cucchiaio di legno.
Sgocciola i cubetti di patata, schiacciali ancora caldi e mescolali in una ciotola con il formaggio e le cipolle, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, unisci il mix di patate e formaggio e cuocilo a fiamma dolcissima mescolando spesso con un cucchiaio di legno. Quando il composto sarà ben amalgamato, livellalo, alza la fiamma e fallo dorare da ambo le parti girandolo come una frittata. Affetta il frico e servilo caldo.

potassio

Ne sono ricchi soprattutto i cibi di origine vegetale: frutta, fresca o essiccata, e ancor più verdure e legumi. Con una piacevole sorpresa: abbonda in bevande corroboranti e nella più famosa salsina al pomodoro

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

La frutta secca o disidratata (albicocche, fichi, uvetta, datteri, prugne) ha un'alta concentrazione di potassio. Di cui è ricca anche quella in guscio (pistacchi, arachidi, anacardi, nocciole).

frutta secca

spinaci crudi

bresaola

lenticchie

pollo

Con l'arrivo dell'autunno si possono introdurre nella nostra dieta i legumi secchi, che apportano importanti quantità di potassio.

pepe nero

ketchup

sarde

patate

kiwi

borlotti

prezzemolo

caffè

albicocche

UN MINERALE PREZIOSO PER CUORE E RENI

È il principale minerale presente nelle cellule (in un adulto ne sono presenti 180 g), che partecipa alla contrazione muscolare, compreso il cuore, alla trasmissione degli impulsi nervosi e aiuta a mantenere la pressione arteriosa nella norma. Inoltre, stimola i reni a eliminare i residui tossici e può ridurre il rischio di calcoli.

quanto al GIORNO

Per un adulto si considera adeguato un apporto quotidiano di poco meno di 4 g di potassio, che di solito viene soddisfatto da una dieta ricca di verdure e frutta. Più di tutto, è importante mantenere il giusto rapporto con il sodio (contenuto negli insaccati e nel sale da cucina), perché sono minerali che competono tra loro: l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di rispettare la proporzione giornaliera di un massimo di 2 g di sodio ogni 4 g di potassio.

Dove trovarlo

In questa tabella sono elencati gli alimenti particolarmente ricchi di potassio

alimento	potassio (mg/100g)
Ketchup	5901
Caffè tostato	2020
Fagioli borlotti	1478
Pepe nero	1260
Albicocche disidratate	1260
Patatine fritte in busta	1060
Fichi secchi	990
Lenticchie secche	980
Pistacchi	972
Ceci secchi	881
Farina di castagne	847
Prugne secche	824
Datteri secchi	750
Acciuga sott'olio	700
Prezzemolo	670
Sarda fresca	630
Patate (crude o bollite)	570
Spinaci crudi	530
Bresaola	505
Pollo	497
Kiwi	400

ESPRESSO SÌ, SENZA ESAGERARE

Nel caffè ci sono alte concentrazioni di potassio. Attenzione, però, al numero di "tazzine" che beviamo durante il giorno: il caffè ha come effetto anche l'eliminazione del potassio attraverso le vie urinarie, così come l'alcool.

una tazzina = 251 mg

ANCHE NELL'ACQUA

Il potassio si trova anche nelle acque minerali che beviamo, con variazioni che cambiano molto a seconda della provenienza: da 0,5 mg fino a 49 mg al litro. Vale la pena controllare in etichetta.

L'IMPORTANZA DELLA COTTURA

Per assimilare meglio il potassio contenuto nelle verdure, è preferibile mangiarle crude, oppure appena scottate, cotte al vapore o al forno. Bollirle, invece, ne riduce la quantità perché viene disperso nell'acqua di cottura.

LE BANANE vero o falso?

È credenza diffusa che le banane siano particolarmente ricche di potassio. In verità, pur contenendone una buona quantità (circa 350 mg ogni 100 g di parte edibile), sono "sorpassate" da altri frutti freschi: avocado (450 mg), kiwi (400 mg) e ribes nero (370 mg).

FOTO DI ALEXANDRA GORN/UNSPLASH

potassio + sodio

Ali di pollo tex-mex

Per 4 persone

12 ali di pollo - 125 g di ketchup - 1,2 dl di aceto di mele - 1 cipolla - 100 g di zucchero di canna - 1/2 cucchiaino di cumino in polvere - 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere - tabasco - olio di semi di arachide - sale

Elimina la punta delle ali di pollo. Dividile a metà, tagliandole all'altezza dell'articolazione, e togli la pelle. Mescola in una ciotola il ketchup, l'aceto, lo zucchero, le spezie, un pizzico di sale e qualche goccia di tabasco. **Spella la cipolla**, tagliala a metà, pratica prima dei tagli paralleli verticali, poi orizzontali e, infine, riducila a dadini. Trasferiscili nella ciotola con gli ingredienti preparati, unisci le ali di pollo a pezzi, un filo d'olio e mescola per coprire bene la carne con la salsa. Copri la ciotola con pellicola, trasferiscila in frigo e lascia marinare per circa 2 ore. **Sgocciola il pollo** dalla marinata e trasferiscilo in una teglia foderata con carta da forno. Inforna a 180° per 20 minuti, alza la temperatura a 220°, prosegui la cottura ancora per 10 minuti e servi le ali di pollo ben calde.

potassio + fosforo

Casseruola di ceci alla curcuma

Per 4 persone

250 g di ceci secchi - 1 piccola cipolla rossa - 1 cucchiaino colmo di curcuma - 1 foglia d'alloro - 200 g di patate piccole - 3 carote - 500 g di spinaci puliti - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti i ceci a bagno in una ciotola con abbondante acqua fredda e lasciali ammorbidire per 12 ore. Sgocciolali, mettili in una pentola, coprili con acqua fredda, aggiungi la foglia d'alloro e cuocili su fiamma bassa, coperti, per 2 ore. Spegni e aggiungi un pizzico di sale. **Sbuccia le patate**, lavale e tagliale a spicchi. Raschia le carote e riducile a rondelle. Spella la cipolla e tagliala a spicchietti. Versa 4 cucchiai di acqua di cottura dei ceci in una casseruola, unisci le verdure preparate e la curcuma e lascia insaporire per 5 minuti. **Aggiungi gli spinaci** lavati e sgocciolati e un pizzico di sale; scola i ceci, tenendo da parte 2 mestoloi della loro acqua e togliendo l'alloro; uniscili alle verdure e prosegui la cottura per 10 minuti, versando, se necessario, l'acqua di cottura tenuta da parte. Completa con un filo d'olio e una macinata di pepe.

potassio + calcio

Crème brûlée nera

Per 4 persone

2,2 dl di latte fresco intero - 1,5 dl di panna fresca - 6 tuorli - 160 g di zucchero semolato fine - 18 g di amido di mais - 3 tazzine di caffè ristretto

Riunisci in un pentolino il latte con la panna, porta a ebollizione, spegni e versavi il caffè. Monta con la frusta elettrica i tuorli con 90 g di zucchero, quindi incorpora l'amido di mais. Versa il latte al caffè filtrato attraverso un colino, mescolando con una frusta. **Trasferisci il composto** in una pentola dal fondo spesso e fallo addensare su fiamma bassa, mescolando continuamente con la frusta. Spegni al primo cenno di bollore e fai intiepidire appoggiando la pentola su acqua ghiacciata. Trasferisci in frigo per 2 ore. **Riempi 4 ciotoline** di ceramica da forno con la crema al caffè e, nel caso su questa si fosse formata una pellicina, inumidiscila con un pennello bagnato d'acqua; spolverizza la superficie con lo zucchero rimasto. Appoggia le ciotoline su una teglia capovolta e trasferiscile nel forno, sotto il grill in funzione, finché lo zucchero si sarà caramellato. L'operazione va fatta velocemente, altrimenti rischi che la crema si riscaldi troppo e risulti tutta bucherellata.

DI SILVIA TATOZZI

BUONE ABITUDINI

Dopo cena prepara una semplice tisana calda con acqua e un pezzetto di radice di zenzero fresco: aiuta la digestione e favorisce un riposo sereno

caffè
QUANTE TAZZINE BERE?

La caffeina stimola il sistema nervoso centrale e, a dosi moderate, aumenta la lucidità mentale riducendo la sonnolenza. Ma dosi eccessive possono avere effetti nocivi a breve termine come sonno interrotto, ansia e variazioni del comportamento e, nel lungo periodo, causare problemi cardiovascolari e, in donne in gravidanza, anche un ridotto sviluppo del feto. Quanta se ne può ingerire quindi in sicurezza, considerato che questa sostanza è naturalmente presente anche in foglie di tè, cacao, noce di cola e bacche di guaranà? L'EFSA raccomanda di non superare i 400 mg al giorno (200 mg per le donne in gravidanza) di caffeina da tutte le fonti, una quantità che corrisponde più o meno a 5 tazzine da caffè espresso.

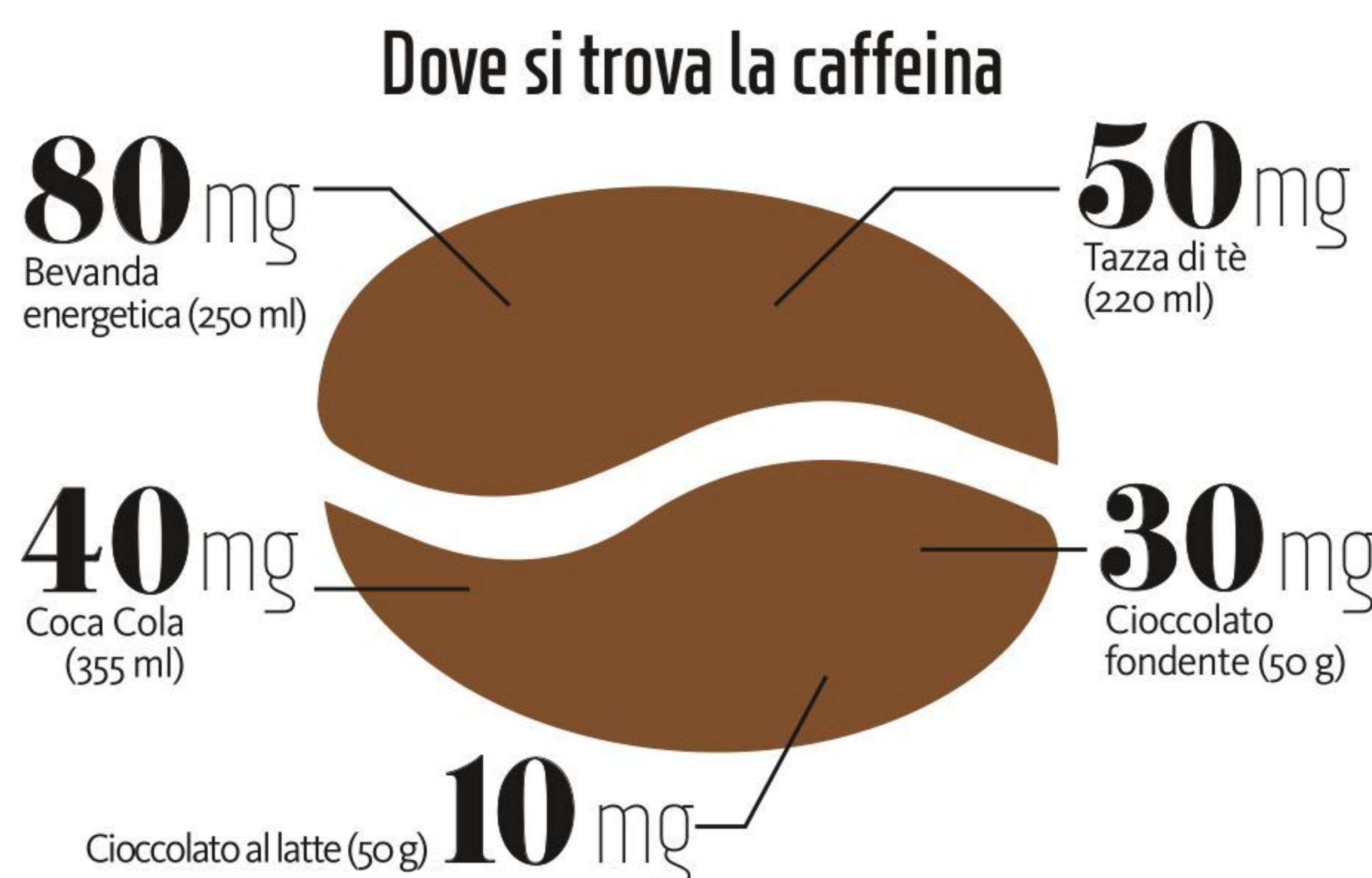
Dove si trova la caffeina

80 mg Bevanda energetica (250 ml)

50 mg Tazza di tè (220 ml)

40 mg Coca Cola (355 ml)

30 mg Cioccolato fondente (50 g)

Cioccolato al latte (50 g) 10 mg

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)

FRULLATO o estratto?

Il succo ottenuto con l'estrattore è l'ideale per chi vuole fare il **pieno di vitamine**: il processo di estrazione avviene "a freddo" e a bassa velocità, conservando **intatti i principi nutritivi**. Inoltre offre il vantaggio di poter estrarre il succo anche da verdure, erbe e semi oleosi che in genere non si possono "spremere". Nell'estratto, tuttavia, il succo viene separato dalle fibre e gli zuccheri che prima venivano rilasciati lentamente sono subito disponibili, rallentando la digestione e causando **picchi glicemici**. Nel frullato, invece, la polpa e le fibre vengono consumate insieme al succo, a tutto vantaggio della **regolarità intestinale** e con un maggiore **senso di sazietà**. E per evitare che il surriscaldamento delle lame distrugga le vitamine basta utilizzare ingredienti freddi o aggiungere due cubetti di ghiaccio.

SALMONE e yogurt
la coppia perfetta

I nutrizionisti parlano di "sinergie alimentari" quando due alimenti assunti contemporaneamente facilitano l'assorbimento dei principi nutritivi dell'uno a favore dell'altro. Un esempio? L'associazione tra yogurt e salmone: il latticino contiene **calcio**, utile per rinforzare le ossa, e la **vitamina D**, di cui è ricco il salmone, migliora l'assorbimento del prezioso minerale.

Top Five dei cibi ricchi di antiossidanti

Il Dipartimento di agricoltura americano ha stilato una classifica (Scala Orac) dei cibi con il maggiore contenuto di **vitamine**, **minerali** e altre sostanze **antiossidanti**, utili per proteggere l'organismo da alcune patologie. Nella Top Five ci sono le **more** che, insieme ai mirtilli e all'uva nera, contengono antocianine e tannini, utili per combattere la fragilità capillare e proteggere il cuore; seguono gli **spinaci**, ricchi di luteina, una sostanza preziosa per il benessere degli occhi. Poi arrivano il **pompelmo**, ricco di vitamina C, amica del sistema immunitario, la **barbabietola**, ottima fonte di ferro e vitamine, e infine il **cavolo verde**, che, grazie alla vitamina B9, è un potente antitumorale.

DI SILVIA TATOZZI

RICICLARE le bucce

Lo sapevi che con le bucce della patata si possono rendere brillanti vetri e specchi o eliminare le macchie di ruggine dagli oggetti in rame? O che il limone, una volta spremuto, ti può essere utile per lucidare fornelli, posate e stoviglie? Le scorze, invece, le puoi mescolare a petali di fiori, cannella e chiodi di garofano per preparare un profumato pout pourri fatto in casa. Peccato dunque buttare gli scarti di frutta e ortaggi: le bucce e le scorze, in particolare, contengono sostanze "detergenti" e aromatiche preziose. Provare per credere!

COME PULIRE I MESTOLI di legno

Versa in un pentolino 1 bicchiere di acqua e 3 di aceto di vino bianco. Porta a bollore la miscela preparata. Immergi nel liquido bollente i mestoli di legno, dal lato del cucchiaio, e falli bollire per circa 4 minuti. Infine trasferiscili ad asciugare su un panno da cucina. **Per igienizzare il matterello,** prepara una miscela mescolando un paio di cucchiai di bicarbonato e qualche goccia di succo di limone. Strofina il mix su tutta la superficie dell'utensile e lascia seccare; poi risciacqua sotto acqua corrente e fai asciugare.

VIA LA MACCHIA DI PROFUMO

Se l'alone sul capo è ancora fresco, puoi rimediare subito strofinando la zona con il **sapone di Marsiglia**. Se la macchia si è ormai asciugata, miscela **acqua e aceto bianco** in parti uguali e tampona la macchia con un panno di cotone imbevuto in questa soluzione. Infine procedi al normale lavaggio in lavatrice.

Rimedio anti tarme

La scorza delle arance e dei mandarini è utile per tenere lontane le tarme dai vestiti: ti basterà raccoglierle in sacchettini di cotone e sistemarli all'interno di armadi e cassetti. Sostituiscile ogni 15 giorni.

beauty COLLUTORIO alle erbe

Al basilico: versa 250 ml di acqua in un pentolino. Aggiungi 100 g di foglie di basilico e fai bollire per 10 minuti. Aggiungi 1 cucchiaino di bicarbonato, mescola e filtra il liquido in una bottiglietta di vetro. **Alla menta**: fai bollire 2 cucchiai di foglie di menta tritate con 1 bicchiere d'acqua e 2-3 gocce di olio essenziale alla menta. Fai bollire per 5 minuti, fai raffreddare e filtra. Si conserva in frigo per 4-5 giorni.

FOTO DI DIEGO STADIOTTI

TANTE IDEE a costo zero

Le scorze dei **limoni** sono perfette per **eliminare il calcare** dal bollitore: tritale, trasferiscile nel contenitore con l'acqua e porta a ebollizione; aggiungi infine 1/2 bicchiere di aceto bianco e lascia agire per almeno 1 ora. Per **pulire il fondo della moka**, riempi il serbatoio con acqua calda e aggiungi una manciata di sale grosso e un paio di scorze di limone tritate. Lasciale riposare per alcune ore e risciacqua. Per un delicato **scrub al viso**, strofina delicatamente sulla pelle dei pezzetti di scorza di **arancia**. Le bucce della **patata**, ricche di amido, sono un rapido rimedio da applicare sulla pelle per **alleviare il rossore** causato da una scottatura. Usale anche per **pulire l'interno delle bottiglie:** riempile con pezzetti di patata cruda, aggiungi 1 cucchiaio di sale grosso e un po' d'acqua, agita bene e poi risciacqua. Le bucce della **mela** contengono acidi efficaci per **eliminare le incrostazioni sul fondo delle pentole**: ti basterà metterle a bollire in acqua all'interno della stoviglia per 30 minuti.

LA SCUOLA di giallo

e in più...

STECCARE L'ARROSTO

1 Scegli il taglio di carne

Alcuni tagli come lo scamone, la lombata di suino e il controfiletto di vitello tendono ad asciugarsi in cottura. Steccandoli, inserisci al loro interno ingredienti grassi e gustosi che danno sapore e, soprattutto, mantengono la carne molto tenera.

2 Prepara le listarelle

Per dare morbidezza usa speck, prosciutto, pancetta o lardo tagliati a bastoncini. Per un sapore più aromatico fai un trito di salvia, rosmarino, timo, maggiorana e aglio. Se vuoi solo un effetto scenografico, puoi steccare la carne con le verdure: carote e zucchine sono perfette.

3 Inseriscile

L'attrezzo giusto è il lardellatore, una specie di grosso ago che incide la carne e aiuta a inserire lo speck o altri salumi. In alternativa puoi praticare tagli profondi perpendicolari alla carne con un coltello appuntito. Se ti piace, prepara un trito aromatico, inseriscilo nelle fessure e poi infila il salume a listarelle.

ZUPPA DI funghi in crosta

Un primo piatto chic, con sorpresa: aperto il "coperchio" di pasta, si sprigiona il profumo irresistibile di una squisita crema ai porcini

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
300 g di funghi coltivati misti
300 g di funghi porcini
1 patata
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
farina
brodo vegetale
300 g di pasta sfoglia
1 uovo per spennellare
1 peperoncino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

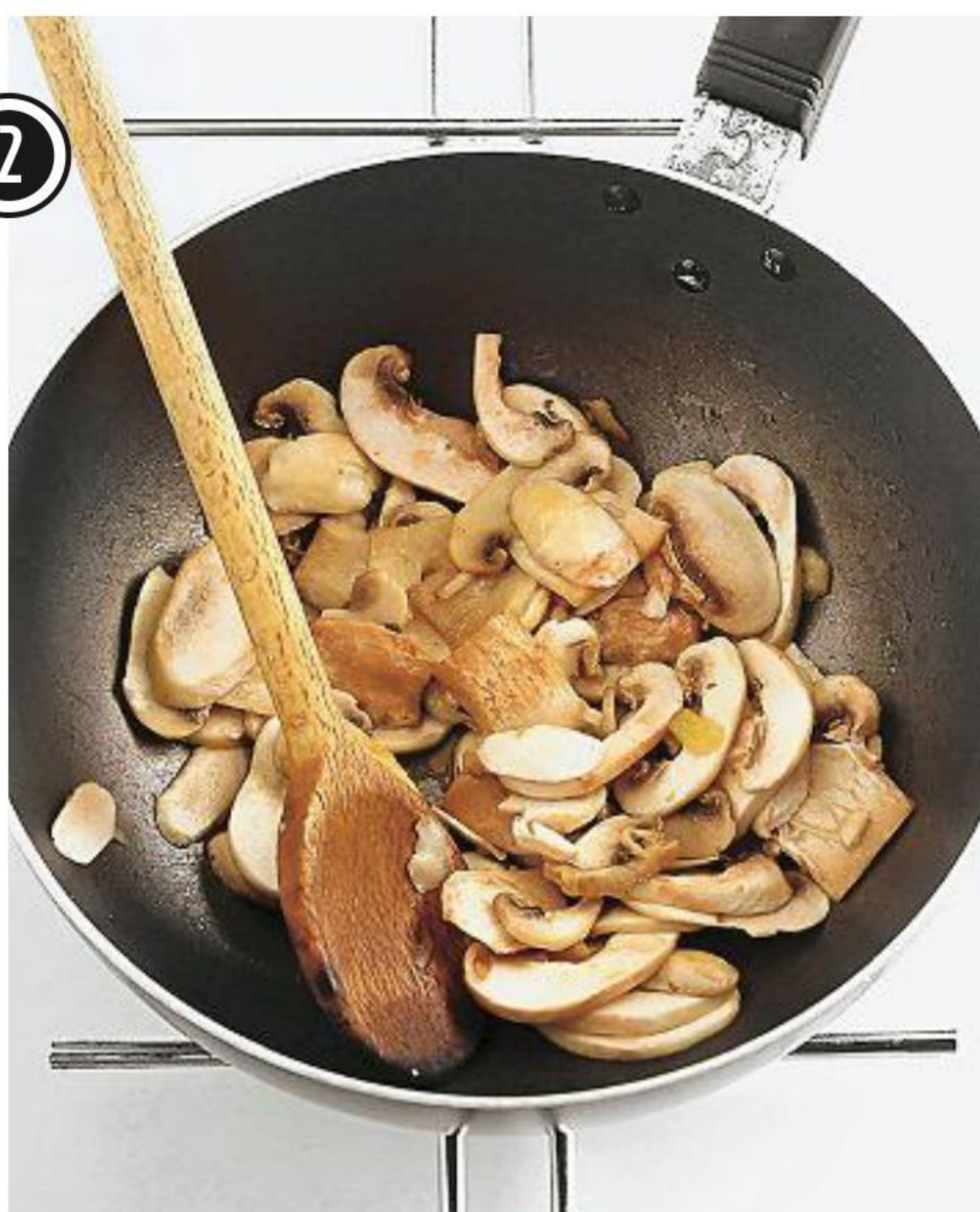
1 Pulisci tutti i funghi

Taglia via la parte terrosa dai gambi dei funghi. Sciacqua velocemente quelli coltivati, asciugali e affettali nel senso della lunghezza. Strofina i porcini con una spazzolina o un telo inumidito, in modo da eliminare ogni impurità; separa i gambi dai cappelli, torcendoli leggermente, poi taglia i primi a pezzetti e i secondi a fettine.

Fette carnose

Taglia i cappelli dei porcini a fette non troppo sottili, così rimarranno consistenti anche dopo aver rilasciato in cottura la loro acqua di vegetazione.

2 Cuocili in padella

Scalda 3 cucchiai d'olio in una casseruola con 1 spicchio d'aglio spellato e schiacciato e mezzo peperoncino; fai soffriggere dolcemente, facendo attenzione che l'aglio non prenda colore. Aggiungi i funghi coltivati e falli saltare per qualche minuto, a fuoco moderatamente vivace, mescolando con un cucchiaio di legno.

3 Fai la crema

Sbuccia la patata, lavala, tagliala a fette sottili e aggiungile ai funghi, insieme ai gambi dei porcini. Lascia insaporire per 3-4 minuti, mescolando; copri tutto con brodo bollente e prosegui la cottura per 10 minuti circa o finché le patate saranno cotte. Togli dal fuoco e frulla il tutto, aiutandoti con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema.

saperne di più

I FUNGHI COLTIVATI
economici e in tante varietà

Sono pratici in cucina perché non hanno bisogno di una pulizia accurata, basta eliminare l'estremità e sciacquarli velocemente. I più diffusi sono gli champignon (o prataioli), disponibili bianchi, dal sapore delicato, e marroncini (i cosiddetti cremini). Di gusto più deciso sono i portobello, di dimensioni più grandi, e i pioppini, particolarmente profumati e perfetti come "rinforzo" nei mix.

4

Trita gli aromi

Puisci il prezzemolo, tritalo e tienilo da parte. Spella l'aglio rimasto e trita anche questo con il peperoncino restante. Soffriggili in una padella con 2-3 cucchiai d'olio, senza farli scurire.

5

Fai saltare i porcini

Unisci al soffritto di aglio i cappelli di porcino e falli saltare per qualche minuto, a fuoco medio-alto, mescolando. Cospargi con una presa di sale, pepe e profuma con il prezzemolo tritato tenuto da parte.

6

Completa la zuppa

Aggiungi i porcini saltati alla crema di funghi preparata e lascia il tutto sul fuoco ancora per qualche istante; regola di sale e pepe e distribuisci la zuppa in 6 pirofiline da forno monoporzione.

consigli utili

I PORCINI come sceglierli e trattarli

Quelli nostrani sono di alta qualità, ma la gran parte di quelli in commercio arrivano dall'Europa dell'Est, che comunque vengono sottoposti a controlli obbligatori. All'acquisto verifica che siano sani, sodi e un po' umidi, ma non bagnati. Vanno lavorati in tempi brevissimi, per non far loro perdere il profumo. Se sono molto sporchi di terra, raschiali con il dorso di un coltello prima di passarli con la carta inumidita: da evitare assolutamente l'ammollo.

Ricava i dischi di pasta 7

Srotola la sfoglia e ricava 6 dischi di qualche cm più larghi delle pirofiline con l'aiuto di un coppapasta. In alternativa, appoggia sulla pasta un coperchio con bordo rientrante della giusta misura, premilo con forza per incidere la sfoglia e sollevalo. Così i dischetti avranno un contorno senza sbavature.

Anche decorati

Prima di spennellare i dischetti di pasta, con la punta di un coltellino puoi praticare 4-5 leggere incisioni, prima in un senso poi nell'altro, in modo da ottenere un disegno a grata. L'effetto finale sarà più decorativo.

8 Chiudi le pirofiline

Prepara una "colla" mescolando 4 cucchiai di farina con 2 cucchiai d'acqua e spennellala lungo i bordi dei dischetti di pasta per farli aderire bene alle pirofiline e sigillarli del tutto. In questo modo la pasta si gonfia al massimo e diventa ancora più fragrante. Appoggia 1 dischetto di pasta su ciascuna pirofilina, ripiegalo sul bordo e premi bene con le dita per sigillarlo. Spennella i "coperchi" con l'uovo sbattuto e cuoci nel forno già caldo a 200° per 15 minuti, o finché la pasta sarà dorata.

la ricetta in più

Zuppetta di funghi con salvia e bacon

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

600 g di funghi misti - 2 rametti di salvia - 1 cipolla - brodo vegetale - 2 cucchiai di panna fresca - 6 fettine di bacon - 40 g di grana padano in scaglie - farina - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i funghi: elimina la base terrosa, passali con carta da cucina inumidita e tagliali a pezzetti. Spella la cipolla, tritala fine e falla appassire in una casseruola con una noce di burro e un filo d'olio; unisci 1 ciuffo di salvia e i funghi e rosola per 5 minuti circa.
Elimina la salvia e spolverizza i funghi con 2 cucchiai di farina setacciata, mescolando. Coprili con brodo bollente, poco più che a filo, e cuocili a fuoco dolce per 20 minuti circa, mescolando ogni tanto. Spegni, regola di sale e incorpora la panna, mescolando. Spegni e tieni in caldo.
Rosola le fettine di bacon in un padellino antiaderente senza aggiungere grassi. Distribuisci la zuppa in 4 ciotole e completa con il bacon croccante, le scaglie di grana e una macinata di pepe. Guarnisci con foglie di salvia e servi.

PETTO DI TACCHINO all'uva

Il guscio di carne tenera e delicata racchiude un gustoso ripieno con l'insolito accompagnamento della frutta

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Crea la tasca ①

Pulisci bene il petto di tacchino, appoggialo sul piano di lavoro dalla parte più piatta, tienilo fermo con una mano e, con un coltello ben affilato, incidilo nel senso dello spessore, in modo da ottenere una tasca larga e profonda. Bagna un telo sottile con lo sherry e avvolgi la carne. Falla riposare su un piatto, in frigorifero, per 3-4 ore.

un po' di storia

CLASSICHE tasche RIPIENE

Sono molto gettonate nei pranzi importanti, più spesso preparate con tagli di vitello (spinacino, noce, punta di petto) o di maiale (lonza). La "tasca" più famosa della nostra cucina di tradizione è la cima genovese, piatto ligure ricco e coreografico, che prevede di farcire la pancia di vitello con un morbido composto di carne, frattaglie, verdure, uova, maggiorana e formaggio grattugiato. La "cima" viene poi cucita e fatta cuocere in brodo bollente per circa 3 ore.

② Trita le erbe aromatiche

Metti a bagno la mollica di pane in una ciotolina con poco latte. Fai scorrere 2 dita sul rametto di rosmarino, dall'alto verso il basso, in modo da staccare gli aghi. Sfoglia la salvia e il prezzemolo, raccogli le 3 erbe aromatiche in un piccolo mixer, unisci l'aglio spellato e trita tutto molto fine.

Ingredienti

Per 6/8 persone
800 g di petto di tacchino in 1 solo pezzo
150 g di prosciutto cotto
la mollica di 1 panino
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
4 foglie di salvia
1 ciuffo di prezzemolo
1 limone non trattato
1/2 bicchiere di panna fresca
1 cucchiaio di grana padano grattugiato
sherry secco
vino bianco
latte
1 grappolino d'uva bianca e 1 d'uva nera
burro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

③ Prepara il ripieno

Scola il pane dal latte, strizzalo bene e sbriciolalo in una ciotola. Unisci il prosciutto sminuzzato con le mani, il trito aromatico, la scorza grattugiata del limone, il grana, la panna e una macinata di pepe. Mescola gli ingredienti in modo da ottenere un composto il più possibile omogeneo. Assaggialo e, se necessario, regola di sale e pepe.

Gira pagina e segui la ricetta

UNA carne MAGRISSIMA

Intero, il petto di tacchino ha un peso che si aggira fra gli 800 g e 1 kg. Magro, digeribile e di gusto delicato, è una valida alternativa alla più pregiata fesa di vitello, pur costando molto meno, e fornisce buoni arrosti, più o meno con gli stessi tempi di cottura. A bocconcini, si presta a veloci spezzatini, mentre a fettine è perfetto per scaloppine, saltimbocca e cotolette.

110

CALORIE OGNI 100 G

La carne di tacchino contiene proteine dall'alto valore biologico e molto ferro. Particolarmente digeribile e a basso contenuto di grassi, è adatta anche ai bambini.

Farcisci la tasca (4)

Togli il petto di tacchino dal telo, allarga delicatamente la tasca e farciscila con il composto preparato, prelevato a cucchiaiate, spingendolo verso il fondo e compattandolo bene. Fai attenzione, però, a non riempirla troppo, altrimenti il ripieno rischia di fuoriuscire durante la cottura.

(5) Sigilla

Cuci l'apertura della tasca con ago e filo e poi legala con spago da cucina, come si fa con gli arrosti.

Cottura perfetta

Gira la tasca solo 2-3 volte, aiutandoti con due cucchiai di legno o palette, per evitare di bucarla e fare uscire i succhi. Irrorala spesso con il suo fondo di cottura, da mantenere sempre molto fluido.

Il vino giusto

Per bagnare gli arrosti (il termine tecnico è "sfumare"), scegli un vino di qualità, perché tutti i suoi aromi si trasferiscono alla carne. Secondo la regola generale, le carni bianche si sfumano con il vino bianco e le carni rosse con quello rosso. In entrambi i casi, deve essere a temperatura ambiente.

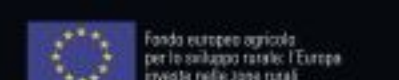
(6) Rosola la carne

Massaggia la tasca con una noce di burro e cospargila con sale e pepe. Scalda 2-3 cucchiai d'olio in una casseruola a fondo pesante, e fai rosolare la carne a fuoco vivo, girandola da ogni parte, senza pungerla. Bagna con 1/2 bicchiere di vino, copri, abbassa la fiamma al minimo e prosegui la cottura per 45 minuti aggiungendo, se necessario, altro vino.

7 Pulisci l'uva

Stacca gli acini dai grappoli d'uva e lavali bene sotto il getto dell'acqua corrente. Se hai comprato varietà di uva senza semi, puoi procedere con la ricetta. In caso contrario, taglia gli acini a metà ed estrai i semini con un coltellino o con una pinzetta.

8 Aggiungi i chicchi

Unisci gli acini preparati alla carne poco prima del termine della cottura. Alla fine, togli il petto di tacchino dalla casseruola, avvolgilo in un foglio di alluminio e fallo riposare per qualche minuto prima di tagliarlo a fette spesse. Servile irrorate con il fondo di cottura e con l'uva.

crostata BICOLORE di pere

Un dessert fortemente aromatico dove i frutti autunnali, profumati da spezie e liquori, sono esaltati dalla morbidezza della crema e da un fragrante guscio al cacao

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
300 g di farina
625 g di cacao amaro
5 tuorli
380 g di zucchero
150 g di burro
1 arancia non trattata
2,5 dl di latte
cannella in polvere
+ 1/2 stecca
2 bicchieri di vino rosso
1/2 bicchiere di Marsala secco
2 bicchieri di vino moscato
2 chiodi di garofano
4 pere Kaiser
sale

Prepara la base di frolla ①

Setaccia 270 g di farina con il cacao, aggiungi il burro a pezzettini, un pizzico di sale e lavora velocemente il composto con la punta delle dita. Unisci la scorza grattugiata di 1/2 arancia, 140 g di zucchero e 3 tuorli e impasta brevemente. Forma un panetto e mettilo in frigo per mezz'ora. Stendi la pasta sottile e adagiala in una teglia da crostata di 28 cm di diametro foderata con carta da forno bagnata e strizzata, copri con un altro foglio di carta da forno, riempi con legumi secchi e cuoci nel forno già caldo a 180° per 30 minuti.

② Cuoci le pere

Sbuccia le pere, tagliale a metà ed elimina il torsolo. Cuoci 4 metà con il moscato e 60 g di zucchero e le metà restanti in un altro recipiente con il vino rosso, il Marsala, 100 g di zucchero, i chiodi di garofano, la stecca di cannella e un pezzetto di scorza d'arancia. Quando le pere saranno tenere, toglile dal fuoco, aggiungi in ogni pentola 20 g di zucchero e fai addensare i due sciroppi.

③ Fai la crema

Sbatti i tuorli rimasti con lo zucchero restante, unisci la farina rimasta, 1 cucchiaino di cannella in polvere e il latte versato a filo. Fai addensare la crema a fiamma bassa e lasciala raffreddare.

④ Componi il dolce

Distribuisci la crema nella base di frolla e stendila in uno strato uniforme con una spatola. Adagiavi sopra le pere, alternando i colori, e spennellale con i rispettivi sciroppi. Fai raffredare in frigo e servi.

consigli utili

I SEGRETI PER LA FROLLA perfetta

Utilizza i **tuorli** a temperatura ambiente: se troppo freddi non si amalgamano bene alla farina. Il **burro** deve essere morbido ma non molle, per evitare che si sciolga quando impasti: dovrai ottenere un composto a grosse briciole. Quando hai formato il panetto, coprilo con **pellicola** e lascialo riposare nella parte meno fredda del frigo. Stendi la pasta con il matterello o l'apposita macchinetta a uno **spessore** di circa mezzo cm, falla aderire bene ai bordi dello stampo, togli **l'eccesso** e punzecchia il fondo della frolla in più punti con i rebbi di una forchetta, poi copri con la carta da forno e i **legumi secchi**. Dopo averla sfornata, elimina carta e legumi e lasciala raffreddare completamente prima di farcirla.

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

PER SERVIRE
Lascia scongelare la parmigiana a temperatura ambiente. Mettila in forno già caldo a 180° per 20 minuti, togli l'allumino e prosegui la cottura per altri 10-15 minuti. Lascia sotto il grill per 1-2 minuti e servi.

1

2

3

Parmigiana di porri

Preparazione 25 min. + riposo
Cottura 20 minuti
Dosi per 4 persone

8 porri - 100 g di pancetta stesa a fettine - 50 g di farina - 1/2 litro di latte - noce moscata - 100 g di grana padano grattugiato - 60 g di burro + quello per imburrare - sale - pepe

1 Elimina le radichette e le parti verdi dei porri. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola e salala. Immergivi i porri e cuocili al dente (10 minuti circa). Sgocciolali, lasciali raffreddare, togli la prima guaina esterna di ciascuno e tienila da parte. Tagli i porri a metà del senso della lunghezza, passali in 50 g di grana padano grattugiato e avvolgili con la pancetta. Rosolali con una noce di burro in una padella antiaderente a fuoco vivace, in modo che la pancetta scurisca leggermente.
2 Fai sciogliere il burro rimasto in una casseruola, aggiungi la farina e falla tostare mescolando. Unisci il latte freddo in una volta sola e cuoci la besciamella mescolando con una frusta. Spegni e aggiungi 30 g di grana padano, noce moscata, sale e pepe.
3 Imburra una pirofila, unisci uno strato di porri, aggiungi un po' di besciamella e continua con gli strati fino a esaurire i due ingredienti. Spolverizza con il grana rimasto e un po' di pepe, copri con un foglio di alluminio e tieni freezer fino a 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Scalda 2 cucchiai di olio e poco burro in una grande padella antiaderente, unisci gli spiedini scongelati e rosolali su tutti i lati per 2-3 minuti. Sfuma con 1 dl di vino bianco e prosegui la cottura per 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con altro vino. Intanto, taglia la polenta scongelata a rettangoli e cuocila sulla piastra 2 minuti per lato. Servila con gli uccellini scappati e il loro fondo di cottura.

Uccelli scappati con polenta grigliata

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

16 fettine di lonza di maiale - 375 g di farina per polenta a cottura rapida - 8 fettine di pancetta stesa a fettine - 150 g di salsiccia a nastro - una ventina di foglie di salvia - sale - pepe

1 Disponi le fettine di lonza, una alla volta, fra due fogli di carta da forno e appiattiscile con il batticarne. Taglia le fettine di pancetta a metà nel senso della larghezza e stendile sul piano di lavoro. Disponi sopra ciascuna una fettina di lonza e completa con una foglia di salvia; sala poco e pepa.

2 Taglia la salsiccia in 16 pezzetti. Arrotola le fettine di lonza fino a metà lunghezza, piega i lati verso l'interno e termina di arrotolare gli uccelli scappati. Alternali ai tocchetti di salsiccia e a qualche foglia di salvia su 8 spiedi di legno. Avvolgi ciascuno spiedino in un foglio di alluminio e conservali in freezer per 1 mese al massimo.

3 Scalda 1,5 litri d'acqua in una pentola, sala e unisci la farina di mais a pioggia mescolando. Cuoci per 4-5 minuti e spegni. Versa la polenta in una teglia foderata con carta da forno e stendila a uno spessore di 2-3 cm. Lasciala raffreddare, proteggila con un foglio di alluminio e metti anch'essa in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

DAI PIÙ GUSTO. Fallo con STILE.

Abbiamo selezionato i Pepi migliori per dare ai tuoi piatti un gusto unico. Portali in tavola con i nostri eleganti macinelli, studiati per macinare alla perfezione.

LA DROGHERIA 1880
CON MACINELLO
PEPE 4 STAGIONI
GRANI

PEPE BIANCO
PEPE NERO
PEPE VERDE

LA DROGHERIA 1880

GLI SPECIALISTI DELLE SPEZIE

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Stinco alla birra

Preparazione **10 minuti**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 stinchi di maiale - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaino di senape in grani - 1 dl di birra chiara - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Spella la cipolla e raschia la carota; sciacquale con il sedano e taglia tutto a dadini. Scalda 2 cucchiai di olio e una noce di burro nella pentola a pressione, unisci gli stinchi e rosolali su ogni lato a fiamma media per 4-5 minuti. Metti gli stinchi da parte e disponi nella pentola gli ortaggi con 1 bicchierino di acqua calda. Chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo; abbassa al minimo e cuoci per 3-4 minuti.

2 Spegni il fuoco e lascia sfogare il vapore; apri la pentola e aggiungi gli stinchi rosolati, l'alloro, la senape e la birra a temperatura ambiente. Chiudi con il coperchio e riaccendi il fuoco al massimo. Dopo il sibilo, abbassa al minimo e prosegui la cottura per 1 ora abbondante.

3 Spegni il fuoco e lascia uscire il vapore; apri il coperchio, riaccendi il fuoco, regola di sale, profuma con una macinata di pepe e prosegui la cottura per qualche minuto a fiamma vivace, in modo da far restringere il fondo di cottura. Servi a piacere con purè di patate.

1

2

3

LA COTTURA CLASSICA
Rosola gli stinchi in una casseruola e poi prelevali. Fai stufare le verdure per 10 minuti, bagnando spesso con poca acqua calda, aggiungi gli stinchi e tutti gli altri ingredienti e cuoci per circa 3 ore irrorando con 3 dl di birra versata poca per volta.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

con il **microonde**

DI **MAURO COMINELLI**

LA COTTURA CLASSICA
Segui la ricetta qui sotto, cuocendo però la pasta nel forno tradizionale a 180° per 20 minuti. Per il cioccolato, fallo sciogliere a bagnomaria e mescola in continuazione.

Girelle al cioccolato

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **6 persone**

80 g di farina - 3 uova - 140 g di zucchero a velo - 1 cucchiaino di lievito vanigliato per dolci - 100 g di cioccolato fondente - 100 g di crema spalmabile al cacao e nocciole - sale

1 Sguscia le uova separando i tuorli e gli albumi. Monta a neve gli albumi con un pizzico di sale. Sbatti i tuorli con lo zucchero a velo e 2 cucchiai di acqua, quindi amalgama la farina e il lievito setacciati. Incorpora anche gli albumi con movimenti dal basso verso l'alto e stendi il composto in una teglia rettangolare che possa andare nel microonde foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Fai cuocere nel microonde per 5 minuti alla massima potenza. Sforna e fai riposare per 2 minuti.

2 Togli la pasta dalla teglia mantenendo sotto la carta da forno e poi coprila con un altro foglio di carta da forno bagnata e strizzata. Arrotola strettamente il rettangolo, partendo dal lato corto e fallo completamente raffreddare. Srotola il rettangolo di pasta, privalo del foglio di carta da forno superiore e spalmalo con la crema di cacao e nocciole; arrotolalo nuovamente.

3 Avvolgi il rotolo nella pellicola, sigillandolo ben stretto e lascialo riposare in frigo per 1 ora. Intanto, trita il cioccolato, disponilo in una ciotola per microonde e fallo sciogliere per 2 minuti a 800 W, mescolando ogni 30 secondi. Priva il rotolo della pellicola e della carta da forno e taglialo a fette di 3 cm di spessore. Immergi la base di ciascuna fetta nel cioccolato fuso e disponile su carta da forno con la parte glassata verso l'alto; lascia solidificare il cioccolato e servi le girelle.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
È L'INGREDIENTE BASE DI TANTISSIMI SALUMI

Con o senza osso
I macellai possono toglierlo, per ottenere pezzi adatti agli arrosti, oppure lasciarlo e ricavare ossibuchi da cuocere in umido.

SPALLA DI **maiale**

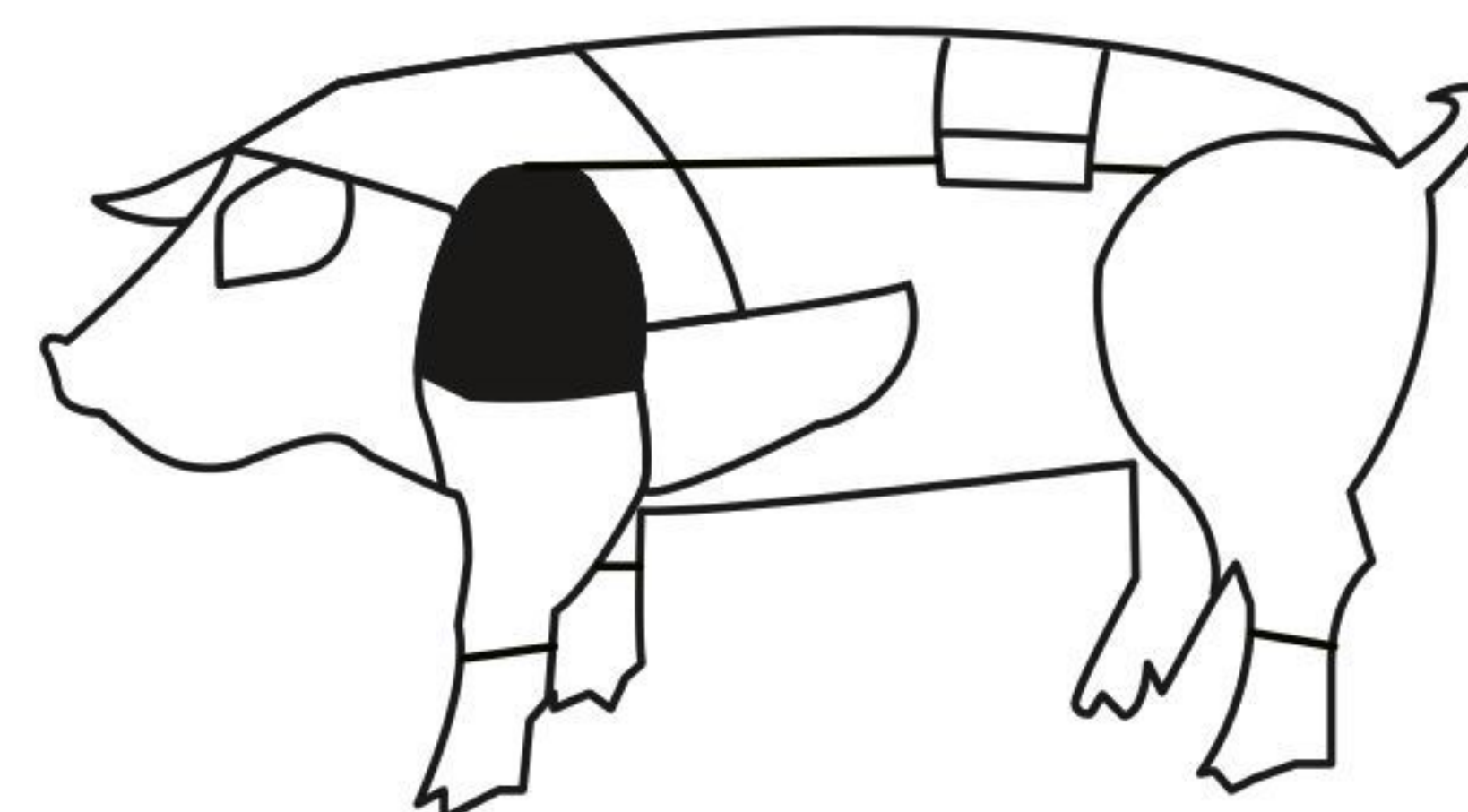
È un taglio molto saporito, ma considerato di medio pregio perché ricavato dalle zampe anteriori del suino che, sopportando un carico maggiore rispetto a quelle posteriori, sono caratterizzate da fasce muscolari più sode e tenaci. Comunemente utilizzato come ingrediente di base per produrre salumi cotti o che richiedono cottura (cotechino, mortadella e la tipica spalla cotta) è molto interessante anche come carne fresca, con il vantaggio di essere gustosa ed economica. Molto **versatile**, dà il meglio di sè nelle cotture lunghe e a bassa temperatura, con risultati eccellenti: intera, è ottima per **arrosti** al forno; a cubotti, è adatta a **spezzatini**, brasati e stufati, oltre ad essere l'ingrediente tradizionale per il classico **ragù alla napoletana**; macinata, si presta alla preparazione di polpette e polpettoni.

consigli utili

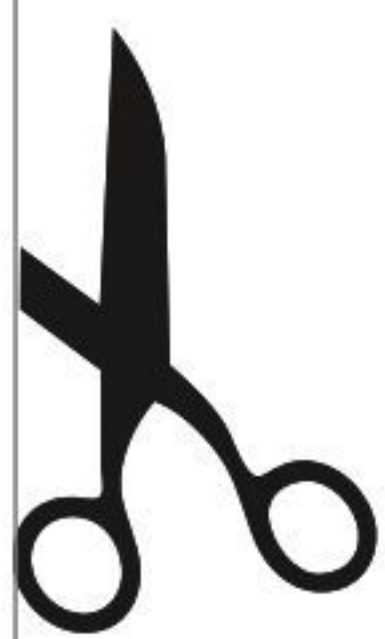
ARROSTI succulenti

Per gli arrosti al forno, puoi utilizzare la spalla intera lasciando la cotenna e il grasso sottocutaneo, che proteggono la carne durante la cottura e la mantengono morbida. Incidi la cotenna con un coltello dalla lama lunga e liscia, praticando tanti tagli diagonali, in modo da creare una griglia a losanghe. Cuoci nel forno a 220° per i primi 20 minuti, poi abbassa a 160°: otterrai un arrosto con una croccante crosticina esterna e l'interno succoso.

Il taglio

Come suggerisce il nome, viene ricavato dalla parte superiore della zampa anteriore del suino, sopra lo stinco. A seconda della grandezza dell'animale, pesa 3-6 kg.

230

CALORIE PER 100 GRAMMI

La spalla è un taglio semigrasso, con un apporto di proteine di 17 g circa e 71 mg di colesterolo. Cotta arrosto, le calorie variano da 230 a 292, a seconda del grasso contenuto.

Grigliata con salsa alle more

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di spalla di maiale - 1/2 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 60 g di concentrato di pomodoro - 50 g di miele - 1/2 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaino di senape in polvere - 2 cucchiaini di senape media - 1 cucchiaino di paprica - 2 cucchiai di aceto - 80 g di more - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Incidi il contorno della spalla di maiale per evitare che si arricci in cottura; strofinala con un mix di sale, pepe e gli aghi di rosmarino tritati e cuocila sulla griglia 20 minuti circa per lato. **Spella e trita fine la cipolla** e l'aglio e falli appassire in una padella con un filo d'olio; quando saranno quasi trasparenti, unisci il concentrato di pomodoro, il miele, lo zucchero, la senape, la senape in polvere, la paprica, l'aceto e un pizzico di sale; mescola e diluisci con poca acqua. **Lascia sobbollire** per 10 minuti, quindi unisci le more e schiacciale un po' con una forchetta. Servi la carne tagliata a fette con la salsa preparata accompagnandola, se ti piace, con insalatina fresca.

Spezzatino alle olive

Preparazione **25 minuti**
Cottura **2 ore e 15 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di spalla di maiale con la cotenna - 1 cipolla - 1 carota - 1 ciuffo di finocchietto - 60 g di olive verdi snocciolate - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1. **Taglia la spalla** a cubotti di 5 cm circa. Spella la cipolla, raschia la carota, lavale, asciugale e tritale fini. Falle rosolare a fuoco dolce in una casseruola con un filo d'olio, aggiungi le olive leggermente pestate e lascia insaporire, mescolando, per 5 minuti.

2. **Aggiungi la carne** al soffritto, bagnala con il vino a temperatura ambiente e prosegui la cottura a fuoco molto dolce e a recipiente coperto per almeno 2 ore, mescolando spesso, finché sia la carne sia la cotenna saranno tenere. Unisci una presa di sale e una macinata di pepe.

3. **Unisci il finocchietto** lavato e spezzettato grossolanamente e prosegui la cottura per altri 5 minuti a fuoco vivace. Servi lo spezzatino subito o, se vuoi, tienilo da parte: il giorno dopo sarà ancora più buono.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

PASTIFICIO GIOVANNI RANA
CHEF IN MICRO

Il Pastificio Rana presenta Chef in Micro, una linea di primi piatti gustosi e completi da cucinare - non riscaldare - in microonde, in casa o in ufficio. Una vera e propria rivoluzione nel mondo dei piatti pronti, che coniuga la praticità di una soluzione fresca e subito pronta alla qualità di un piatto cucinato al momento, senza compromessi in termini di qualità, varietà e gusto. Quattro le ricette: Orecchiette con pomodoro datterino e mozzarella, una ricetta tradizionale, dalle note fresche e saporite; Riccioli con salsa di robiola, salmone e zucchine che, insieme creano un'armonia raffinata; Trecce con pomodoro e verdure croccanti, in cui l'elegante semplicità del pomodoro esalta la consistenza sorprendente delle verdurine in pezzi; Fusilli con crema di zucca e mandorle tostate, per un'armonia di sapori delicati e una sinfonia di consistenze.

INSAL'ARTE
NUOVI ESTRATTI LINEA SMILE

OrtoRomi amplia l'assortimento degli Estratti Insal'Arte da 500 ml con i gusti 100% Pera e 100% Ananas.
Come tutti gli Estratti Insal'Arte, anche le nuove referenze vengono prodotte attraverso la tecnologia HPP: solo frutta di prima scelta, estratta a freddo e trattata con questo metodo che mantiene inalterate le qualità organolettiche delle materie prime e di allungare la shelf life del prodotto a quattro settimane.
Il risultato è un estratto al 100% di pura frutta, senza aggiunta di acqua, zucchero, coloranti né conservanti.

CAFFO ANTICA DISTILLERIA
SAMBUCA SECOLARE

Il liquore Sambuca è un prodotto tipico italiano, originario dell'Italia meridionale, sempre più apprezzato a livello internazionale. La Sambuca secolare della distilleria Caffo racchiude un gusto ed un aroma d'altri tempi perché preparata con ingredienti genuini e naturali, prodotta con antiche ricette tramandate da generazione in generazione. Grazie alla sua bontà sta conquistando una ampia fetta di pubblico, desideroso di avvicinarsi, sperimentandoli, ai prodotti di antica tradizione.

FERRERO
KINDER CEREALÈ BISCOTTI

I Biscotti Kinder CereAlé, i primi biscotti Kinder ai cereali, disponibili in due varianti: nocciola e cioccolato fondente, sono ideali per una colazione semplice ma sorprendentemente ricca di gusto. Alla base della ricetta c'è una sapiente combinazione di sette farine di cereali selezionati con ingredienti capaci di esaltare al meglio il gusto e l'eccezionale croccantezza del biscotto. La texture dall'aspetto home-made areata e fragrante, rende Kinder Cerealè il biscotto perfetto per l'inzuppo. Il singolo flowpack salva freschezza e la porzionatura rendono Kinder CereAlé Biscotti la scelta ideale per la colazione a casa, in ufficio e onthe-go.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

pagello

Con questo nome vengono indicate diverse tipologie, simili per la forma del corpo schiacciato ai lati: il più ricercato è il **fragolino**, molto comune nei nostri mari, inconfondibile per il tipico colore rosa, con puntini azzurri ben visibili, soprattutto se appena pescato. Meno pregiato è il pagello **bastardo** (*Pagellus acarne*), più piccolo (30 cm), che una volta morto perde le sfumature rosa e rimane color argento. C'è poi l'**occhialone** (*Pagellus bogaraveo*), detto anche pezzogna, che si riconosce per la grossa macchia nera dietro la testa e può raggiungere i 70 cm di lunghezza. Sono tutte specie che fanno parte della grande famiglia degli Sparidi, che raggruppa pesci diffusissimi sulle nostre tavole come orata, dentice, sarago, occhiata e si prestano alle medesime preparazioni. Il pagello ha **carni bianche, sode** e con poche spine, facili da asportare; per apprezzarne il gusto delicato, il consiglio è di evitare cotture "aggressive" e ingredienti di sapore troppo invadente.

Gli indizi

Al momento dell'acquisto, per capire se è freschissimo osserva la sporgenza dell'occhio: deve essere convesso. Le branchie devono essere di colore rosso vivo.

Solo pescato

Il pagello non viene allevato, perché ci vorrebbero diversi anni per ottenere una buona taglia. Sul mercato si trovano anche esemplari pescati nell'Atlantico.

LO SAPEVI CHE...

IL PIÙ PREGIATO È IL FRAGOLINO, DI COLORE ROSA

consigli utili

METODI E TEMPI di cottura

Come tutti gli Sparidi, è molto versatile: si presta a preparazioni alla griglia, al cartoccio e al forno. In quest'ultimo caso, porta la temperatura ad almeno 190-200°, in modo che cuocia velocemente senza asciugarsi. A seconda del peso, che per il fragolino è di 350-400 g, i tempi variano: correggili leggermente se i pesci che hai acquistato hanno un peso diverso.

L'idea in più

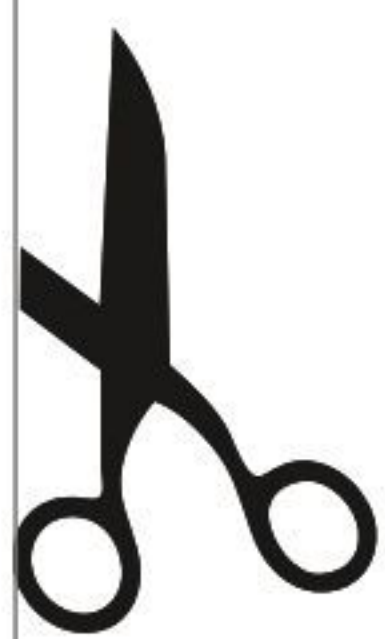
Puoi preparare il pagello "all'acqua pazza", ricetta campana molto amata dal comico Totò, che prevede di cuocere il pesce su un fondo di pomodorini e aglio, con l'aggiunta di vino bianco e prezzemolo.

101

CALORIE PER ETTO

Povero di grassi (1,7%) , è ricco di proteine (20%), dei preziosi Omega 3 (31%) e di sali minerali: fosforo, calcio, magnesio, ferro e potassio (690 mg in 100 g di pesce).

Sostenibile

Tutti i pagelli sono specie abbondanti nei nostri mari, catturate in modo eco-sostenibile. La popolazione raddoppia in pochi anni e riesce a sopportare gli effetti della pesca commerciale.

Al forno con salsina verde al limone

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 pagelli (da 500 g) già eviscerati - 3 limoni non trattati - 4 fette di pancarrè - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Squama i pagelli, lavali e asciugali anche all'interno con carta da cucina. Pulisci e trita grossolanamente il prezzemolo, il basilico e l'erba cipollina. Lava i limoni e tagliane 1 a pezzetti. Mescolali con circa metà delle erbe preparate e un filo d'olio e distribuisci il mix all'interno dei pesci.
Metti i pagelli su una placca foderata con carta da forno, disponi tutto intorno ai pesci un altro limone a pezzi e irrora con un po' di olio. Togli la crosta al pancarrè e frulla la mollica con le erbe rimaste (almeno 3 cucchiai), 3 cucchiai d'olio, il succo del limone restante, il vino, una presa di sale e una macinata di pepe. Distribuisci il mix sui pesci.
Cuoci nel forno già caldo a 220° per 30 minuti circa, bagnando spesso i pagelli con il fondo di cottura. Completa con una spolverizzata di erbe fresche e servi ben caldo.

Al cartoccio con patate e frutti di mare

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 pagelli da porzione puliti e squamati - 12 cozze - 16 vongole già spurgate - 2 patate - 1 cuore di sedano - 1 cucchiaio di erbe secche di Provenza - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Sciacqua le cozze sotto acqua fredda corrente, eliminando il bisso (i filamenti che fuoriescono dalle valve) e ripulendo le valve dalle incrostazioni con una paglietta d'acciaio nuova. Mettile in una casseruola con le vongole, il vino e l'aglio spellato. Copri e cuoci su fiamma vivace per 3-4 minuti, finché i molluschi si apriranno. Sgocciolali con un mestolo forato e filtra il liquido emesso in cottura; unisci 4 cucchiai d'olio e fai ridurre della metà a fuoco vivo.

2

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a fettine sottilissime e scottale per 5 minuti in una pentola d'acqua bollente salata. Scolale, condiscile con 2 cucchiai d'olio e tienile da parte.

3

Lava i pesci, asciugali, cospargili dentro e fuori con le erbe, sale e pepe e disponili al centro di 4 fogli doppi di alluminio. Versa sui pesci il liquido di cottura dei molluschi ridotto e intiepidito, aggiungi i molluschi privati delle mezze valve vuote, il cuore di sedano tagliato a dadini e le patate. Chiudi i cartocci e cuocili nel forno già caldo a 200° per 20-25 minuti.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Francesca Romana Mezzadri, Monica Cesari Sartoni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Eleni Pisano, Manuela Soressi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Mi hanno regalato il wok ma non l'avevo ancora usato: ho preparato gli spaghetti saltati con zucca e crema di zola e sono venuti benissimo".

"Biscotti con farina di castagne e cacao, ricoperti da una glassa di cioccolato fondente: inutile dirvi che i miei castagnotti sono andati a ruba".

"Che sorpresa scoprire all'assaggio il tocco salato del caramello: queste mele sono perfette per una merenda last minute o un tè con le amiche!"

"Adoro la tagliata di salmone e l'abbinamento con le pere e la salsa di panna acida aggiunge un tocco di eleganza".

"Il filetto di manzo in crosta di olive è un'idea geniale per presentare un semplice filetto e renderlo ancora più saporito".

NEL PROSSIMO numero IN EDICOLA IL 17 OTTOBRE

30 idee CON LA ZUCCA

L'ortaggio protagonista dell'autunno arricchisce di gusto e colore un'infinità di ricette, dolci e salate

Involtini

Un secondo irresistibile che piace a tutti? Basta farcire fettine vitello, pollo, maiale o manzo con formaggi, frutta secca, erbe aromatiche e verdure di stagione

Torte zebra

Rotoli, cheesecake, plumcake maculati o striati in stile animalier diventano ancora più golosi e divertenti

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

ads Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018